Czym jest zdrowie...

...czyli artykuły na tematy medyczne i nie tylko...

...ze szczególnym uwzględnieniem dziedzictwa kultury chińskiej.

Psychologia w medycynie chińskiej - wykład 1 (Claude Diolosa) 3
Psychologia w medycynie chińskiej - wykład 2 (Claude Diolosa) 11
Buddyzm a medycyna - wykład 1 (Claude Diolosa) 21
Buddyzm a medycyna - wykład 2 (Claude Diolosa) 31
Medytacja na Pięć Świateł (Claude Diolosa) 37
Alergia w medycynie chińskiej (Claude Diolosa)..... 47
Pediatria w medycynie chińskiej (Claude Diolosa) 51
Ból pleców i reumatyzm w medycynie chińskiej (Claude Diolosa)..... 57
Układ odpornościowy w medycynie chińskiej (Claude Diolosa)..... 67
Lęk w medycynie chińskiej (Matthias Hunecke) 77
Pięć Elementów (Claude Diolosa) 93
Klasyfikacja konstytucji organizmu wg medycyny chińskiej (Ina Diolosa) 97
Chiny, kuchnia...., tajemnice medycyny (Claude Diolosa)..... 107
Tao Programowania (Anonim) 159
Opowieści Kwon (Krzysztof Łoziński)..... 169
Bajka o Pięciu Elementach (Tomasz Nowakowski)..... 185
Przypowieść o żółtym diable (Anonim) 189
Jak czyni Bodhisattwa - trzydzieści siedem praktyk (Ngulchu Thogme) 191
Tao Te King (Lao Tsy)..... 199
Podstawy medycyny tybetańskiej (Tsering Thakchoe Drungsto) 213

Tematem wykładu będzie psychologia, z punktu widzenia medycyny chińskiej. Będę dzisiaj mówił nie tyle o duchowym aspekcie emocji, ile o jej patologicznym aspekcie. Psychologia w medycynie chińskiej jest jednym z najważniejszych tematów do studiowania. Nawet jeżeli nie pisze się o niej tak dużo w oficjalnie przetłumaczonych książkach, dla każdego mistrza bardzo ważne jest, aby dobrze rozumieć psychologię po to, aby móc trafnie postawić diagnozę. Kiedy mówimy o psychologii, mamy na myśli bardzo ważny traktat pod tytułem "Huang Di Nei Jing". Sinologowie twierdzą, że książka ta została napisana około dwa tysiące lat przed Chrystusem. W książce tej zawarte jest 81 rozdziałów. Liczba rozdziałów ma ogromne znaczenie, ponieważ kryje się za tym numerologia. W pierwszym rozdziale mówi się o związku pomiędzy człowiekiem a wszechświatem - Niebem. Cała książka jest napisana w formie dialogu pomiędzy cesarzem a jego osobistym lekarzem. Pytania cesarza są bardzo proste: jak to się dzieje, że w dzisiejszych czasach ludzie tak łatwo chorują? W odpowiedzi osobisty lekarz Żółtego Cesarza wymienia różne przyczyny: wpływy klimatyczne, niewłaściwe pożywienie..., a w końcu wymienia ostatni punkt - najważniejszy - i mówi: ludzie tak bardzo chorują, ponieważ mają bardzo niespokojny umysł, nie żyją zgodnie z prawami nieba. Działają w sprzeczności z prawami YIN-YANG oraz pięcioma elementami. Doświadczają dużej ilości negatywnych emocji, ich Serce nie jest spokojne. Z tego powodu występują choroby. I dodatkowo osobisty lekarz Żółtego Cesarza wspomina jak zachowywali się mistrzowie w czasach antycznych. Objaśnia, w jaki sposób jedli i pili. Podkreśla, że żyli zgodnie z TAO, prowadzili bardzo spokojne i harmonijne życie. Dlatego, stwierdził ów lekarz, byli w stanie żyć 120 lat. Ponieważ zgodnie z medycyną chińską, jeżeli ciało człowieka jest w równowadze, to jest on w stanie żyć 120 lat.

Zgodnie z filozofią taoistyczną prawdziwe zdrowie ma niewielki związek z jedzeniem czy ćwiczeniami, ale ma związek z umysłem. Oczywiście właściwa dieta, ćwiczenia i właściwe receptury mają duże znaczenie, ale to nie wystarczy. Najważniejsze jest, aby doświadczyć TAO, tego wszechprzenikającego potencjału. Mistrzowie TAO twierdzą, że jeżeli jesteś w stanie zrealizować, doświadczyć tego potencjału, to stajesz się nieśmiertelny. Oczywiście ta nieśmiertelność nie ma nic wspólnego z ciałem, jest to stan samorealizacji. Ale ponieważ nie jesteśmy w stanie rozpoznać naszego własnego potencjału, który był określany przez starożytnych Chińczyków mianem TAO, dlatego znajdujemy się w stanie ignorancji, w stanie dwoistości i ten stan dwoistości prowadzi do złych nawyków. Szukamy poczucia bezpieczeństwa poprzez identyfikowanie się z różnymi otaczającymi nas rzeczami, a więc umysł poszukuje identyfikacji we własnych wyobrażeniach. Jest to początek cierpienia i choroby. Przyczyna, z której wynikają emocje i choroby. Czyli - pierwszą zasadą TAO jest rozpoznanie swojego własnego potencjału, co jest bardzo podobne do buddyzmu.

A teraz przyjrzyjmy się chińskiej psychologii w bardziej praktyczny sposób. Kiedy mówimy o umyśle, w chińskiej psychologii używamy dwóch określeń. Pierwsze wyrażenie to JUAN SHEN. JUAN oznacza źródło, początek, a SHEN oznacza umysł.
A więc **JUAN SHEN oznacza prawdziwy początek, pierwotny umysł.** Pisząc SHEN, powinniśmy pisać je z dużej litery. Kiedy mówimy o umyśle, który identyfikuje się z własnym ciałem, z własnymi emocjami czy nawykami, mówimy o shen, o świadomości i powinniśmy pisać to przez małe "s". Jest to świadomość w tym sensie, że szuka się poczucia bezpieczeństwa w swojej własnej projekcji, to znaczy we własnym wyobrażeniu.

Ważne jest, żeby zrozumieć te dwa wyrażenia. Jeżeli mówimy o JUAN SHEN, to mówimy o naszym pierwotnym stanie, z którego wszystko się wywodzi, natomiast kiedy mówimy o shen przez małe "s", to mówimy o stanie, który jest związany z dwoistością.
(Małe) shen jest wynikiem dwoistości, wynikiem rozróżnienia dystansu między przedmiotem i podmiotem, a więc jest wytworem ruchu, czyli należy do elementu Ognia. Tak więc ten umysł, który identyfikuje się, jest zaklasyfikowany do elementu Ognia, a narządami, które należą do elementu Ognia, są Serce i Jelito Cienkie. Niezależnie jakiej emocji doznajecie, zawsze wpłynie ona na Serce, na Serce jako narząd. Obojętnie czy jesteście szczęśliwi czy nieszczęśliwi, smutni czy rozgniewani, to zawsze odczujecie te emocje w klatce piersiowej, w waszym ośrodku Serca. Mówimy, że są emocje, które klasyfikujemy jako YANG, jako bardzo gorące. Mówimy, że są emocje, które są mniej YANG niż inne, ale za każdym razem mówimy o emocjach, o sposobie zachowywania się. Ma to związek z toksycznym gorącem, jest to wytwór, produkt stanu identyfikacji i określamy go mianem toksycznego gorąca. Tybetańczycy używają określenia trucizna umysłu. Chińczycy nie używają tego zwrotu, ale mówią o RE DU, czyli o toksycznym gorącu.

W jaki sposób to toksyczne gorąco wyraża się w waszym Sercu? Przez ciągłe utożsamianie się z jakimkolwiek odczuciem czy projekcją, którą tworzymy przez ciągłe, w kółko myślenie. Im więcej myślisz, im więcej identyfikujesz się z czymś, tym więcej toksycznego gorąca będzie wytwarzać się w twoim Sercu. Konsekwencje tego na poziomie patologicznym będą bardzo jasne, nie tylko rodzaj pomieszania umysłowego, które może wyrażać się w postaci neurozy albo psychozy. Ponieważ jesteś tym, w co wierzysz, że jesteś. Ale z czasem pojawi się u ciebie bardzo znana dolegliwość - bezsenność. W latach dwudziestych XIX wieku Rudolf Steiner mówił, że właśnie w przyszłości to pomieszanie umysłu będzie postępowało i będzie coraz więcej przypadków bezsenności. I miał rację. Ten temat był już poruszony dwa tysiące lat wcześniej przez Kipa, osobistego lekarza Żółtego Cesarza. A więc coraz większe pomieszanie, neurotyczny i psychotyczny stan umysłu oraz bezsenność. Jest silny związek pomiędzy snem, Sercem a spokojem umysłu. Jeżeli nie jesteś w stanie właściwie spać, twoje projekcje umysłowe będą nasilone, będziesz mieć coraz więcej myśli i coraz większe pomieszanie. A jeżeli nie będziesz uważać, będziesz w stanie neurotycznym, albo nawet psychotycznym. Sen jest naturalnym lekiem, który usuwa toksyczne gorąco z Serca, jest środkiem pozwalającym zregenerować nasze Serce, które ciągle ulega uszkodzeniu na skutek faktu, że cały czas usiłujemy uchwycić iluzję. Na pewno znacie syndrom maniakalno - depresyjny. Ludzie zaczynają cierpieć na bezsenność, coraz mniej śpią. Czasami potrafią nie spać przez tydzień albo dziesięć dni. W dalszym ciągu jeżdżą na rowerze, wychodzą na spacer, rozmawiają - jest to rodzaj przyspieszenia - są przyspieszeni, nawet mogą mieć wizje. I nagle pojawia się załamanie, ponieważ są wypaleni. Pojawia się taki moment, kiedy już nie są w stanie dłużej kontrolować swojej własnej projekcji.

Jest różnica pomiędzy neurozą a psychozą. Kiedy umysł jest w stanie neurotycznym, to jakbyśmy świadomie wkładali do odtwarzacza kasetę video i mówili: teraz chcę na video mieć smutek, nikt mnie nie kocha, jestem taki samotny. Po pół godzinie staje się to nudne, wyciągamy tę kasetę i wkładamy następną o frustracji, a następnie taśmę z agresją itd. Na pewno doświadczyliście takiego stanu, kiedy na przykład musieliście prowadzić samochód jakieś 600-700 km i mogliście doświadczyć zmiennych stanów umysłu w tym czasie, kiedy przez te kilka godzin nic nie robicie, tylko siedzicie za kierownicą i oglądacie widoki. Pierwsze pół godziny szczęście, następne pół godziny smutek, następne pół godziny gniew. To jest

stan neurozy. W stanie psychozy jest pewna różnica - taśma blokuje się w maszynie. Nie możemy jej wyciągnąć i wtedy potrzebujemy specjalnego leku. Wtedy jest bardzo ważne, by odżywić Serce i usunąć toksyczne gorąco. Nawet jeżeli śpisz właściwie to jeszcze nie znaczy, że czerpiesz z tego mądrość. Potrzebujemy medytacji i specjalnego nastawienia po to, żeby zrealizować nasz własny potencjał.

SHEN mieści w sobie cztery różne rodzaje aktywności. Jedną z nich nazywamy HUN i należy ona do elementu Drewna, następna nazywa się PO i należy do elementu Metalu. Najpierw omówię HUN i PO.

Jak widzicie, rozrysowałem pięć elementów w formie krzyża. Linia pozioma oznacza podświadomość i mechaniczną reakcję, zwierzęce zachowanie. Zgodnie z taoistyczną tradycją można powiedzieć, że należy oczyścić HUN i PO. A SHEN i YI to jest oś duchowa, a więc duchowość jest pionowa. Pomieszanie jest osią poziomą.

HUN należy do elementu Drewna i narządem, który jest z nim związany jest Wątroba.
W medycynie chińskiej mówimy, że HUN jest funkcją przedurodzeniową. Ma związek z podświadomością. Zawiera w sobie wszystkie niezliczone nawyki, które niesiemy ze sobą poprzez niezliczone życia. Ten plecak, który każdy ze sobą niesie. Aby wyrazić tą szczególną jakość, Chińczycy określają ją nazwą HUN. Oczywiście, o ile macie do czynienia z lekarzem, który nie ma związku z taoizmem i buddyzmem, nie wyjaśni on wam związku z HUN, ponieważ on nie wierzy w poprzednie życia. Powie wtedy, że HUN pojawia się w momencie poczęcia, że wtedy pojawia się podświadomość. HUN jest związane z Wątrobą, a Wątroba przechowuje krew. A więc trzy aspekty są ze sobą ściśle związane. Emocje, których doświadczamy i doświadczenia, które przeżywamy, wszystkie są przechowywane w Wątrobie. Dlatego istnieje głęboki związek pomiędzy emocjonalnością a Wątrobą. Nasze złe i dobre doświadczenia, wszystkie są przechowywane w Wątrobie, dlatego, kiedy mówimy o podświadomości, głównie mówimy o HUN i Wątrobie. Ale żeby utrzymać to wrażenie, potrzebujemy specjalnego rodzaju substancji i tą substancją jest krew. Krew jest jak pamięć komputera, ona ustala, fiksuje doświadczenia, te teraźniejsze i te przeszłe. A więc krew jest takim substancjonalnym wyrazem naszego ja, naszej jaźni. Jest to bardzo cenny płyn. Jest różnica między otrzymaniem transfuzji od świętej osoby, a osoby, która nie zachowuje się w świątobliwy sposób. Wtedy możecie doznać szoku SHEN, ponieważ krew przechowuje tę informację o doświadczeniach i jest ona magazynowana w Wątrobie. Kiedy używam wyrażenia Wątroba, nie mam na myśli samego narządu, to jest tylko wyrażenie, mówimy o funkcji, która mieści w sobie wiele aspektów.

Podświadomość jest elementem Drewna, kontrolowana jest przez Wątrobę. Wszystko, czego doświadczacie jest projektowane na ekranie waszego umysłu, to znaczy w Sercu i dlatego w medycynie chińskiej mówimy, że Ogień wypala Drewno. Oczywiście niektórzy powiedzą: tak, to jest bardzo logiczne. Biorę kawałek drewna, przykładam zapaloną zapałkę i mam ogień.

Ale wierzcie, chińska medycyna ma cztery tysiące lat i Chińczycy nie byli aż tak głupi. Mieli na myśli to, że doświadczenia, przez które przeszliście są symbolicznie zmagazynowane w Wątrobie, są projektowane na ekranie waszej świadomości. Ale HUN ma mały problem. Przechowywane są różnego rodzaju informacje, jest to wielki magazyn, wszystko jest równe. To nie jest tak, że biurko jest ważniejsze niż krzesło. Wszystko jest równe. A więc Wątroba i HUN są przyczyną neurotycznego czy psychotycznego zachowania.

HUN cały czas wpływa na nas, chyba że znamy siebie dokładnie, ponieważ HUN nie ma związku z chwilą obecną, tylko ma związek z przeszłością. Element Drewna odnosi się zawsze do czegoś, co miało miejsce, a nie do tego, co jest tu i teraz. Patrzycie na kogoś i natychmiast doświadczacie określonej emocji. To odnosi się do doświadczenia jakie mieliście w związku z osobą, która jest podobna do tej osoby, którą spotykacie. Zachowuje się ona w określony sposób, mówi coś i natychmiast łączycie ją ze swoim pradziadkiem, który mówił wam to samo. I jeżeli wasz pradziadek był bardzo miłą osobą, zaakceptujecie to co mówi ta osoba, nawet jeżeli nie zdajecie sobie sprawy z tego powiązania. Ale jeżeli wasza partnerka mówi dokładnie to samo co wasza matka, to wtedy możecie poczuć złość. A więc HUN jest zawsze związane z przeszłością - dobrą i złą, nigdy obecną.

Dlatego w filozofii taoistycznej mówi się, że bardzo ważne jest wyzwolenie się od elementu Drewna. Oznacza to uwolnienie się od neurotycznych zachowań. Ulegacie wypadkowi, jesteście nieprzytomni. Stan nieświadomości nigdy nie istniał i nie będzie istniał. Zawsze jesteśmy świadomi, czasami w bardziej, a czasami w mniej świadomy sposób. Zawsze wchłaniamy informacje. Powiedzmy, że straciliście przytomność, leżycie na podłodze, ale cały czas wchłaniacie różnego rodzaju informacje, wkładacie je i magazynujecie w HUN. Ból, którego doświadczyliście, światło, które widzieliście, hałas, który usłyszeliście, atmosfera, której doświadczyliście, wszystkie są sobie równe. Później, kiedy jesteście oficjalnie przytomni, widzicie światło, które jest podobne do światła, które widzieliście w czasie wypadku i zaczynacie odczuwać ból albo lęk. Neuroza jest związana z HUN. Chińczycy określają stan umysłu jako GUI. W tłumaczeniu brzmi to duch, który porusza się na powierzchni waszej świadomości i daje wam poczucie zagrożenia i strachu, którego nie jesteście w stanie wytłumaczyć logicznie, dlatego że w czasie, kiedy byliście nieprzytomni, wasz element Ziemi, to znaczy Śledziona i Żołądek, nie pracowały. Dlatego ważne jest, żeby nigdy nie posługiwać się hipnozą, żeby nie używać żadnej metody, która wchodzi bezpośrednio w element Drewna, a nie poprzez element Ziemi, ponieważ element Ziemi ma za zadanie selekcjonować, wybierać: chcę to, a nie chcę tamtego.

W naszym społeczeństwie jest dużo bardzo bystrych ludzi, którzy wiedzą jak posługiwać się HUN. To jest jedna z głównych metod reklamy. Słuchacie w kółko tego samego, widzicie w kółko to samo i wydaje się wam, że to do was nie przemawia, a potem idziecie do supermarketu i niespodziewanie kupujecie dokładnie ten reklamowany proszek do prania. Nie jest możliwe, żeby w czasie jednego życia oczyścić całą zawartość HUN. Można oczyścić część poprzez psychoterapię, tą najboleśniejszą część, która tworzy różnego rodzaju bloki emocjonalne, ale nie ma psychologii oddzielonej od duchowości. Psychologia bez duchowości nie przynosi owoców, ponieważ pozostaniecie na tym poziomie umysłowym i nie zdobędziecie żadnej mądrości. Obojętne czy wierzysz, że jesteś słoniem albo świnią, to cały czas wierzysz, że czymś jesteś.

Teraz pomówmy o PO. PO należy do Metalu i związane jest z funkcją Płuc. PO jest czymś bardzo głębokim. Jest to struktura, którą mieliśmy, zanim się narodziliśmy. To myśl, zanim stanie się czymś substancjalnym. Była to myśl Boga, zanim został stworzony wszechświat, słowo, zanim stało się ciałem. A więc na tak wysokim poziomie PO oznacza strukturę, która sprawi, że możliwe będzie przybranie formy, krystalizacja. Kwiat, roślina będzie miała swoje własne PO. Oznacza to, że wsadzacie jedno nasionko do ziemi i zgodnie z tą zasadą, której nie rozumiecie, róża rozwinie się we właściwy, szczególny sposób. Mówimy, że PO jest architektem kształtu, formy. Jeżeli chcecie zbudować dom, potrzebujecie architekta. Wyobraźcie sobie, że przychodzą robotnicy ze wszystkimi narzędziami (to przykład z Francji), ale nie ma architekta, a więc każdy z nich zaczyna coś robić zgodnie ze swoim odczuciem. Architekt ma plan, na którym wszystko jest dokładnie zaznaczone i mówi, że należy budować dom zgodnie z tym planem. Jeżeli chodzi o nasze ciało, to PO oznacza wolę inkarnacji, chce żeby zaakceptować tę inkarnację i związane z nią obowiązki. To nie jest jasne dla każdego, są ludzie, którzy mają np. czterdzieści lat i wciąż zadają sobie pytanie: co ja tutaj robię? Co robię w tym ciele? Są ludzie, którzy nie są w pełni zinkarnowani. Żeby zrozumieć, że wszystko co robimy i nasze ciało, to iluzja, najpierw musimy znaleźć się w tym ciele i odczuć je bardzo wyraźnie, głęboko. A więc proces inkarnacji oznacza, że wasze PO w pełni pracuje. Akceptujecie swoje życie i mówicie tak wszystkim obowiązkom, które do was przychodzą. Jeżeli tak się nie dzieje, to urodzisz się, a w kilka godzin później umrzesz i nie będzie żadnego wyjaśnienia, dlaczego tak się stało. Po prostu znajdą cię martwego. W momencie kiedy nie akceptujesz tego życia, twój system odpornościowy załamuje się. Pozostajesz w stanie swoistego samobójstwa. Ważne jest, aby to rozumieć. Oznacza to, że jeżeli nie ma tej wyraźnej identyfikacji z kształtem, z formą, to PO jest słabe. Oznacza to, że funkcja waszych Płuc słabnie. A Płuca kontrolują odporność, kontrolują skórę i w tym momencie układ odpornościowy słabnie. Ulegacie wypadkowi samochodowemu, wszyscy żyją z wyjątkiem ciebie.

PO i zwierzęce reakcje są ze sobą związane. Oznacza to reakcje związane z potrzebą zachowania swojego ciała przy życiu. Jeżeli żyjecie gdzieś w naturze, w przyrodzie, np. w dżungli, potrzebujecie bardzo silnego PO, żeby przeżyć, żeby wyczuć gdzie jest woda, żeby zorientować się, skąd przychodzi niebezpieczeństwo, żeby bez zastanawiania znaleźć sobie właściwe miejsce na sen, albo odkryć gdzie są zwierzęta, gdzie jest pożywienie. To jest PO, bezpośredni związek z przeżyciem. Tylko ludzie, którzy mają silne PO, potrafią przeżyć w trudnych sytuacjach. Najlepszy sposób, żeby wzmocnić PO, to żyć gdzieś w naturze, w zgodzie z przyrodą. Zanim zostały zniszczone Pompeje, kilka dni wcześniej, wszystkie zwierzęta spakowały swoje walizki i opuściły miasto, a wysoko rozwinięte i inteligentne ludzkie istoty zostały w Pompejach. A więc powiedziałbym, że zwierzęta miały silne PO, a ci ludzie - bardzo słabe PO. Idziecie ulicą i jeżeli przechodzicie na lewą stronę, coś pięknego na was czeka, wasza przyszła żona, przyszły mąż. Jeżeli przechodzicie na prawą stronę, spotyka was wypadek. Niektóre osoby mają dobre PO i decydują się na lewą stronę. Na pewno słyszeliście historię o wielkim samuraju Musashi. Walczył 60 razy i zabił wszystkich. Zgodnie z filozofią japońską Musashi stał się Buddą, nie wiem jak, ale na pewno miał bardzo silne PO. Mieć silne PO w sztukach walki oznacza, że nigdy nie jesteś obecny we właściwym momencie. To jest esencja samoobrony. Ktoś czeka na ciebie, żeby cię zabić, a ty spóźniasz się. Ten ktoś odchodzi, a ty przychodzisz. To jest bardzo dobre PO.

A teraz przejdźmy na poziom rodziny, żebyście lepiej zrozumieli znaczenie PO. Są różne sytuacje w życiu rodziny, które wpływają na PO. Na przykład jesteś dzieckiem, a twoi rodzice kłócą się i chcą się rozwieść. Element Metalu jest związany z przyszłością, z instynktem przeżycia. Jest to połączone również z przyjmowaniem właściwego pożywienia, aby dotrwać do jutra i przez następne dni. Dlatego mówimy, że Drewno i Metal są związane z dwoistością: z przeszłością i przyszłością. Kiedy więc dziecko widzi jak rodzice kłócą się, nie wie co się zdarzy: czy oni rozejdą się czy nie, to znaczy, że nie wie co z nim zdarzy się w przyszłości. Gdzie pójdę? Stracę swój dom! Może oni przestaną mnie kochać? Co się wtedy ze mną stanie? Co stanie się jutro? U małego dziecka doprowadza to do zapaści PO, a rezultatem jest brak odporności. Dziecko będzie miało jedno zapalenie oskrzeli po drugim, ciągle będzie łapało przeziębienia, może nawet dostać astmy, będzie miało wysypki skórne, ponieważ Płuca i skóra są ze sobą związane. Oczywiście, złapanie przeziębienia od czasu do czasu to coś normalnego. W przypadku jednak, gdy lekarz będzie widział dziecko dwa razy w tygodniu, to już przestaje być normalne. A więc należy zadzwonić wtedy do rodziców i porozmawiać z nimi. Sytuacja stanie się jasna, oni chcą rozejść się.

Inna sytuacja. Zaplanowałeś wszystko na przyszłość. Oznacza to, że całkowicie jesteś w elemencie Metalu. Planowanie przyszłości oznacza, że chcesz utrzymać swoje życie, że czujesz i wierzysz, iż jutro będziesz żył. Chcesz troszczyć się o siebie, bo PO ma w sobie pewnego rodzaju egoizm. Ale nagle słyszysz, że nie dostaniesz żadnej renty albo tracisz niespodziewanie pracę lub tracisz dom albo musisz przejść na rentę. A więc wszystko, co nadaje sens twojemu życiu, jutro zniknie. Konsekwencją jest astma. To bezpośrednio działa na Płuca. Znam pacjentów, którzy dostali astmy w ciągu pięciu minut i nie miało to nic wspólnego z zanieczyszczeniem środowiska ani z niewłaściwą dietą czy z lekami, natomiast miało związek z szokiem. Bezpośrednio było związane z brakiem perspektyw na przyszłość. Ważne jest, żeby to zrozumieć, jeżeli chce się właściwie leczyć. Kiedy PO załamie się, można mieć nowotwór. Rak oznacza z punktu widzenia psychologii chińskiej organizm, któremu brakuje architekta. Możecie mieć także objawy zwyrodnieniowe.

Opowiem wam sytuację z Chin. Do mojej mistrzyni przyszedł pacjent ze stwardnieniem rozsianym. Postawiliśmy diagnozę i moja mistrzyni powiedziała: wzmocnimy Płuca. Dobrze, ale pacjent Płuca miał w porządku, nie miał astmy, nie miał żadnych dolegliwości ze strony Płuc. Oczywiście mistrzyni wybrała też inne punkty. W czasie obiadu zapytałem ją, dlaczego zleciła punkt na kanale Płuc, a ona odpowiedziała: aby wzmocnić PO. To jest wspaniałe. To jest akupunktura na najwyższym poziomie. Bardzo głębokie zrozumienie akupunktury. Miała na myśli to, że trzeba wzmocnić architekta ciała, żeby odbudować kształt, formę, ale na bardzo subtelnym, umysłowym poziomie.

Są ludzie, którzy mają bardzo silne PO. Ale jeżeli PO jest zbyt silne, jesteś egoistą, zajmujesz się tylko sobą: ja, ja i tylko ja. Nie jak w piosence "Only you", tu istnieje tylko Ja. Patrzysz na siebie i mówisz: jestem taki piękny. To jest bardzo silne PO, zbyt silne. Jeżeli zaistnieje jakaś niebezpieczna sytuacja, w domu jest pożar, najpierw zabijesz wszystkich, żeby dostać się do drzwi. To jest silne PO, nadmierne PO. Są tacy ludzie, którzy w niebezpiecznych sytuacjach potrafiliby wszystkich zabić, bo troszczą się tylko o siebie. Kiedy osoba, która ma nadmierne PO, zaprosi cię do stołu z jedzeniem, to jest najlepszy sposób, żeby pozostać szczupłym. Znam taką osobę i siedziałem z nią przy stole. Gdy zacząłem brać owoce, powiedziała:

wystarczy. Wziąłem tylko marchewkę, a ona powiedziała: wystarczy. A więc typ PO plus ma łuszczycę, grubą skórę. Gruba skóra, łuszczyca, to są ludzie bardzo YANG.

Ale jeżeli PO jest słabe - uważajcie, ponieważ ci ludzie będą grali altruistę. Chcesz moje buty, dam ci moje buty. Ale za tym, za ową hojnością ukrywa się forma samobójstwa. Właściwie to, co pacjent sobą wyraża, wskazuje, że nic nie ma dla niego znaczenia. Uważajcie z tym nadmiarem hojności, ponieważ jest to typ osoby, która myśli, że nie ma przyszłości i nie ma dla niej życia, nic już się nie wydarzy. Dlatego wszystko oddaje. Jest to rodzaj samobójstwa. To PO minus.

A dobre PO jest czymś pomiędzy. Niekiedy trzymasz, czasem dajesz, ale w wyniku głębokiego zrozumienia. Nie zapomnijcie o związku pomiędzy PO a układem odpornościowym.

Filozofia TAO mówi, że należy pozbyć się PO i HUN, tego ruchu pomiędzy przeszłością a przyszłością. Należy uwolnić się od automatycznego, nieświadomego zachowania. Ktoś przychodzi do was i mówi: jesteś taki miły. I stajecie się szczęśliwymi. To jest HUN. Ktoś do was przychodzi i mówi: jesteś okropny. I wtedy gniewacie się. To również jest HUN.
Ktoś przychodzi do was z igłą i kłuje was w ramię. Robicie coś, reagujecie. To jest PO.
PO jest fizyczne, HUN jest emocjonalne. Ale za każdym razem nie jesteście w pełni świadomi tego, co robicie. A więc zdecydowanie nie jest to działanie, lecz reagowanie. Mówimy, że jesteśmy wolni, lecz to jest złudzenie. Robię to, co chcę - to żart, nawet duży żart. Działam na swój własny sposób - nieprawda, ty reagujesz. Na poziomie HUN i PO nie ma działania, jest tylko reagowanie. W jaki sposób jest możliwe oczyszczenie Drewna i Metalu? Psychoterapia. Ale to nie wystarczy. Nie możemy wejść zbyt głęboko, ponieważ za wiele jest aspektów, za wiele informacji kryjących się za nimi. Musicie dojść bezpośrednio do osoby, która wszystkiego doświadcza. Kto ma to doświadczenie? Kto był szczęśliwy czy nieszczęśliwy? Jest to najszybszy sposób, bezpośrednio do źródeł, do początku. Oczywiście, aby móc medytować w tak głęboki sposób, być może potrzebna jest psychoterapia, ponieważ aby się modlić i medytować we właściwy sposób, umysł musi być przynajmniej trochę rozjaśniony i oczyszczony.

Teraz oś podłużna. To jest to, co Chińczycy nazywają **SAN BAO, czyli Trzy Skarby.**

Pierwszym skarbem jest Woda - ZHI, a więc siła Nerek. Potrzebujemy tej mocy, aby odczuć to ogromne pragnienie wyzwolenia się. Istnieje silny związek pomiędzy życiem mistycznym a silną seksualnością. Nie w powierzchownym sensie, ale w sensie wewnętrznego ognia, który pomaga w podjęciu określonej decyzji i w wytrwaniu w niej. Siła decyzji jest związana z elementem Wody. Możesz mieć wszystko, ale jeżeli element Wody nie funkcjonuje, to nic się nie zdarzy. Masz plan domu, masz wspaniały pomysł, możesz nawet dostać pieniądze, ale brakuje jednej rzeczy - twojego podpisu. To jest Woda, to jest ruch. Moc, siła wewnątrz pięciu elementów pochodzi z Wody. To jest pierwszy skarb. Zgodnie z tradycją taoistyczną poprzez specjalnego rodzaju wizualizacje, ta siła zostaje przekształcona w pewnego rodzaju Ogień, który porusza się w górę poprzez kanały. Dlatego w TAO bardzo często wspomina się o czystości, jako o czymś bardzo ważnym. Jest to specjalny sposób. Realizacja umysłu poprzez wewnętrzną energię. Transformacja zmagazynowanej w Nerkach energii w Ogień. Kiedy patrzycie na książki mistyczne, również chrześcijańskie, zauważycie, że wszyscy mistycy doświadczyli owego wewnętrznego Ognia i gorąca. Tak działo się z Apostołami - wszyscy

mieli Ogień na czubku głowy. To ruch w górę, wznoszący się ruch Ognia z elementu Wody. W tradycji chrześcijańskiej określa się to jako mistyczne małżeństwo, zaślubiny, które są oczyszczone przez określone ćwiczenia oddechowe i wizualizacyjne. A więc według tradycji taoistycznej podstawą jest seksualność, element Wody. To samo odnosi się do wszystkich innych tradycji mistycznych. To jest pierwszy skarb.

Drugi skarb to YI, czyli Ziemia. Oznacza to siłę jasności, właściwe zróżnicowanie między tym, czego potrzebujemy, a czego nie potrzebujemy. To jakość intelektualna. Aby mieć jasność, aby umieć powiedzieć: potrzebuję to, nie tego potrzebuję, to położę tutaj, a to tam. Jasna struktura w waszej świadomości. Kiedy studiujecie teologię czy jakiekolwiek mistyczne nauki, potrzebujecie bardzo silnego elementu Ziemi. Ale Ziemia oznacza również siłę koncentracji. Bez koncentracji nie ma wyzwolenia. Nie może być wyzwolenia, kiedy umysł jest rozszczepiony. Istnieje silny związek między koncentracją a jakością Ziemi - Śledzioną i Żołądkiem. Jeżeli będziecie zwiększać wilgoć w ciele, oznacza to osłabienie funkcji Śledziony i Żołądka, wtedy koncentracja będzie osłabiona. Jeżeli będziecie nasilać suchość, łatwiej będzie wam się skoncentrować. I wielu z was to robi, kiedy pali. Kiedy czujecie się bardzo niepewni, tracicie poczucie bezpieczeństwa, bo widzicie, że tak czy tak wszystko się rozwala i sprawdzacie gdzie ja jestem, wtedy palicie. Ponieważ palenie osusza Ziemię i wasz umysł ustala się, macie poczucie spokoju. Oczywiście tak długo, jak długo palicie. Kiedy osuszacie, ogrzewacie Ziemię, wtedy wasz umysł łatwiej koncentruje się. To jest drugi skarb - siła koncentracji i siła organizacji.

I ostatni skarb - SHEN, czyli umysł, przekształcenie emocji w mądrość, w stan całkowitej jasności. A więc używacie siły elementu Wody, ustalacie i ukierunkowujecie ją za pomocą elementu Ziemi, aby osiągnąć jasność umysłu. To jest to, co w taoizmie określamy jako SAN BAO, czyli trzy skarby. Chińczycy mówią JING QI SHEN, to jest SAN BAO, czyli trzy skarby. Ponieważ jest to szczególne wyrażenie, dlatego wolę używać tego zwrotu: Woda-Ziemia. Takie jest znaczenie krzyża. Jest to dwoistość. Jest przeszłość i przyszłość, jest tu i teraz. A więc w symbolu krzyża jest dogłębnie wyrażone to, o czym dzisiaj mówiliśmy. A to oznacza, że to co istnieje po prawej i lewej stronie musi być oczyszczone. Ale najlepszym, najprostszym oczyszczeniem jest wejście bardzo głęboko w świadomość.

W taoizmie istnieje coś, czego nie ma w żadnej innej tradycji, a mianowicie wzajemny związek pomiędzy tymi wszystkimi elementami. Jeżeli więc student robi akupunkturę na kanale Wątroby, mówię mu: uważaj, masz do czynienia z HUN. Kiedy robi akupunkturę na kanale Płuc, mówię: uważaj, masz do czynienia z PO. Rozwija się wtedy bardzo głęboki szacunek dla akupunktury. Jeżeli akupunktura nie jest wykonywana we właściwy sposób, można spowodować duże zamieszanie. Jeżeli będzie się niewłaściwie działać na kanale wątroby, wtedy pacjent może wpaść w gniew albo może wciąż płakać. Natomiast jeżeli będzie się cały czas o tym pamiętać, wówczas można nadać akupunkturze bardzo głębokie znaczenie.

Tematem dzisiejszego wykładu jest psychologia w medycynie chińskiej. Jest to bardzo głęboka wiedza. Zazwyczaj, jeśli prowadzę ten temat, zajmuje mi to 5 wieczorów, a jeśli mam uczyć tego, to zajmuje mi to 10 dni. Tak więc w ciągu dzisiejszego wieczoru podam tylko najważniejsze rzeczy, aby zostawić jeszcze trochę czasu na pytania.
Kiedy czyta się stare skrypty medycyny chińskiej, jest jedna bardzo ważna pozycja, ta książka nazywa się w języku chińskim "Huang Di Nei Jing". W książce tej opisana jest dyskusja między cesarzem a jego lekarzem. Książka ta ma 81 rozdziałów. Jest to liczba magiczna. Pierwsza księga jest poświęcona zależności między człowiekiem a wszechświatem.
Cesarz zadaje następujące pytanie:
- Proszę podaj mi powody dlaczego w dzisiejszych czasach ludzie tak szybko chorują?
Lekarz daje następującą odpowiedź:
- Ludzie żyją niezgodnie z zasadami taoistycznymi, jedzą za dużo, piją za dużo.
To znaczy, że ludzie przed narodzinami Chrystusa mieli ten sam problem, co my teraz. Ale głównym problemem jest, że ludzie nie mają pokoju w swoich sercach. Prawdziwym problemem jest to, że nie rozumiemy, kim jesteśmy naprawdę. I to jest źródło choroby. Medycyna chińska wywodzi się z różnych obserwacji życia, to znaczy z taoizmu. W filozofii taoistycznej mówimy, że jest pewien potencjał, który warunkuje wszystko, który jest podstawą, korzeniem wszystkiego. Buddyści nazywają to naturą umysłu. Aspekt filozoficzny buddyzmu i taoizmu jest wspólny. Jeśli nie uświadomisz sobie, że właściwie nie będziesz umierał, nie jesteś umierający, to stąd biorą się wszystkie życiowe problemy, stąd biorą się choroby. Całą tę informację znajdziemy w pierwszym rozdziale 81-rozdziałowej książki.
Teraz będę chciał objaśnić trzy skarby (SAN BAO), o których mówi chińska medycyna, gdy porusza problemy chorób umysłowych. Chińczycy nazywają to duchową osią.

Pierwszym z tych skarbów jest JING. Co to jest JING? JING jest esencją naszego ciała. Jest to iskra potencji, jaką uzyskujemy w momencie naszego poczęcia. Mówiąc na sposób zachodni, jest to przekaz genetyczny, jaki uzyskujemy w chwili narodzin. Dla Chińczyków jest to jednak coś więcej niż sam przekaz genetyczny. Jest to potencjał, z którego powstaje wszystko, z którego potem wszystko wzrasta. Ta esencja jest chroniona i utrzymywana w dolnej partii naszego ciała, w nerkach. JING jest związane z naszą konstytucją i odpornością naszego organizmu. JING jest związane nie tylko z nerkami, ale także z kośćmi, szpikiem i mózgiem, tzn. z całym centralnym systemem nerwowym. Tak więc, jeśli ten potencjał JING, jaki uzyskaliśmy w momencie poczęcia był dobry, to moglibyśmy żyć około 120 lat. Jeśli jest doskonały i czysty to będziesz silny, czyli w chińskiej diagnozie oceniamy konstytucję - jakość JING, które otrzymaliśmy. To JING będzie utrzymywane i wspierane w trakcie życia poprzez jedzenie, picie, oddychanie i spokojny tryb życia (bez stresów). Będę później mówił o przyczynach, które wyczerpują JING. Oczywiście jedzenie, picie i oddychanie są bardzo ważne, ale najważniejsze są emocje. Może słyszeliście o takich schorzeniach, które nazywamy "wypalaniem się", tzn. mają syndrom wypalenia się. To ma właśnie związek z esencją ciała, czyli z JING. Jest to stan wyczerpania. U kobiety jest to stan po porodzie, dlatego że podczas porodu kobiety tracą dużą część JING, matka przekazuje je dziecku. Czyli po porodzie widzisz oczami to swoje JING, które rusza się przed tobą. Dlatego, kiedy twoje JING jest wyczerpane, to możesz popaść w depresję. Nie masz żadnego rodzaju odporności. Życzę wam, abyście mieli bardzo silne JING. Nigdy nie mamy wystarczającej, za dużej ilości JING. Jest wiele przyczyn, z powodu których tracimy JING, takich jak: złe jedzenie, złe emocje (jednominutowa kłótnia wymaga dziesięciu dni powrotu do normy), za dużo seksu u mężczyzn i zbyt wiele dzieci u kobiet wyczerpuje JING.

Drugim skarbem jest śledziona i żołądek. Jest to źródło QI. Niektórzy z nas otrzymują wiele esencji JING od swoich rodziców i jeśli nie odżywiają się prawidłowo, to nie mogą utrzymać swojego JING w odpowiedniej formie, nie mogą go właściwie chronić. Na poziomie umysłowym to drugie bogactwo oznacza prawidłowe oczyszczanie swojej świadomości, ten drugi skarb ma związek z koncentracją. Jest silny związek pomiędzy naszym trawieniem a naszą koncentracją. To oznacza, że jeśli twoja śledziona i żołądek są w równowadze (pracują prawidłowo), to twoja koncentracja jest dobra. Możesz się dobrze koncentrować. Twój sposób działania, postępowania jest bardzo jasny. Ten drugi skarb ma dwie funkcje. Pierwszą jest utrzymanie esencji ciała poprzez prawidłowe jedzenie i picie, drugą jest wykorzystywanie własnych doświadczeń w pracy umysłu. Siła koncentracji w medycynie chińskiej ma swoje korzenie w prawidłowym trawieniu. Podam przykład: jeśli chcemy kilka dni spędzić na medytacji i będziemy w tym czasie jeść dużo produktów nabiałowych, takich jak sery i mleko, to nasza koncentracja będzie niewłaściwa, bardzo szybko będziemy senni, bardzo szybko będziemy mieli uczucie ciężkości, nasze stawy staną się bolesne. Stanie się tak dlatego, że w naszym organizmie nastąpi wzrost tego, co nazywamy wilgocią. Ta wilgoć odbiera umysłowi jasność. Jeśli prawidłowo odżywiamy się w tym czasie, tzn. nie jemy zbyt dużo, a tylko tyle, ile potrzebujemy, a zwłaszcza cukru i produktów nabiałowych, to nasza koncentracja się poprawi. Możecie to sprawdzić, jeśli mi nie wierzycie.

Trzecim skarbem jest SHEN, tzn. świadomość. Chińczycy rozróżniają dwa pojęcia:

- świadomość, którą określają jako ekspresję stanu neurotycznego umysłu, czyli neurotyczny stan umysłu;
- JUAN SHEN, czyli prawdziwy potencjał twojego umysłu.

SHEN jest jak ekran, na którym projektowane są wrażenia umysłu. SHEN jest ściśle związany z sercem i z systemem krwionośnym.

Teraz te wszystkie skarby razem: JING, czyli nasz potencjał, żołądek i śledziona, czyli QI jako zdolność użycia tego potencjału w celu oczyszczania SHEN.
Przedstawię typowe objaśnienia według taoistów. JING jest związany z elementem WODY, QI z elementem ZIEMI, a SHEN z elementem OGNIA. Oprócz tej osi duchowej mamy jeszcze dwie funkcje, które związane są z naszym instynktownym zachowaniem, z naszym instynktem.

Pierwsza funkcja to HUN. Jest ściśle związana z wątrobą. HUN powstaje zanim zostaliśmy wcieleni w nasze ciało. Jest to informacja przedurodzeniowa, karmiczna. Są to doświadczenia karmiczne, które wyrażają się poprzez HUN. Jest bezpośredni związek między HUN a wątrobą. Funkcją wątroby jest utrzymywanie krwi, a krew ma za zadanie utrzymywać HUN. Całą informacja, jaką przenosisz z jednego życia do następnego, jest utrzymywana w wątrobie przez krew. Ta potencja informacji HUN to JANG. Potrzebujesz JIN krwi, aby to utrzymać. Krew jest odpowiednikiem pojemności pamięci komputera. Jak widzicie, istnieje bezpośredni związek pomiędzy krwią i HUN. Krew jest to ekspresja wszystkich doświadczeń, jakich doznałeś. Jakość i ilość krwi ma bezpośredni związek z jakością HUN. Jeśli zmienia się jakość i ilość krwi, to HUN staje się niestabilne.

W czasie poczęcia wątroba kontroluje wszystkie narządy zmysłów, tj. słuch, węch itd. W chińskich książkach przeczytamy, że wątroba kontroluje oczy, ale tak naprawdę to wątroba kontroluje wszystkie pięć zmysłów. W czasie ciąży dziecko może widzieć, może słyszeć,

odżywia swoje HUN. Czuje to, co czuje jego matka, słyszy to, co ona słyszy i poprzez swoje zmysły zbiera całą tę informację i gromadzi w swoim HUN. Po porodzie zmysły się uaktywniają. Ci, co mają dzieci, wiedzą, jak ważne jest uczyć je poprzez przykłady. Wiemy, że dziecko od urodzenia do 3 lat jest bardzo aktywne w zbieraniu informacji z zewnątrz, będzie patrzeć, słuchać i odczuwać. Potem podczas całego życia będzie pielęgnować swoje HUN poprzez edukację, poprzez zbieranie dalszych informacji i życiowych doświadczeń. Ta funkcja ma związek z przeszłością.

W chińskiej medycynie mówimy, że DRZEWO i wątroba mają związek z przeszłością. Jest pewien kłopot z HUN, który polega na tym, że HUN nie ma możliwości rozróżniania rzeczy czy wydarzeń (czy są dobre czy złe, czy je warto zapamiętać czy nie, jest obojętne na nasze odczucia i ich interpretacje). Zbierana jest cała informacja, bez możliwości jej różnicowania. Tę funkcję rozróżniania ma śledziona i żołądek. Dlaczego ja teraz to objaśniam? Mówię o tym w celu przybliżenia i w celu objaśnienia stanów neurotycznych umysłu, stanów psychotycznych. Podam przykład: jeśli uległeś wypadkowi, jesteś nieprzytomny, leżysz na ziemi, to ludzie mówią: o, on jest w złym stanie, on jest nieprzytomny. Tak naprawdę nie ma tego, co nazywamy stanem nieprzytomności i nie było. Cały czas, zawsze jesteśmy przytomni, cały czas absorbujemy informację. Nie ma takiego stanu, w którym byśmy tego nie robili, tak więc jesteśmy przytomni. Taki wypadek wyjaśniamy w medycynie chińskiej w następujący sposób, że nasz element ZIEMI nie funkcjonuje. To znaczy, że nasza zdolność interpretacji, impresji jest wyłączona. W tej sytuacji przejmuje działanie HUN i zaczyna kontrolować sytuację. Wszystkie odczucia i wrażenia w tym stanie, zapach, czucie, ból i słuch, są zapamiętywane poprzez HUN. To samo wydarzy się, gdy jesteś przygotowywany do operacji i jesteś poddany narkozie. Wszystkie informacje i zdarzenia, które dzieją się wkoło ciebie, będą zapamiętane poprzez HUN. W efekcie tego, gdy dwa lata później stojąc na ulicy odczujesz strach, nie możesz wsiąść do autobusu, masz palpitacje, czujesz zawroty głowy i nie możesz tego wyjaśnić, nie wiesz co się dzieje, jest to ekspresja HUN. W tym momencie twoje zmysły odebrały informacje, które przeżyłeś dwa lata wcześniej podczas operacji czy wypadku. Może to jest ten sam zapach, ta sama wilgoć, ten sam hałas, ten sam kolor, wszystko jest jakieś takie podobne. Nie możesz tego do końca wyjaśnić, bo byłeś wtedy nieprzytomny. W tej chwili jesteś przytomny i usiłujesz to wyjaśnić. Czyli twój element ZIEMI, który odpowiada za klasyfikację, zaczyna działać. Ludzie dookoła nie będą wiedzieli co się tobie stało, dlaczego tak dziwnie reagujesz. W chińskiej medycynie jest to wyjaśnione w ten sposób, że cała zablokowana w HUN informacja nagle uwidoczniła się, została odblokowana. Chińczycy mówią o tym, że duch wszedł do twojej świadomości. W medycynie zachodniej widzimy związek między organem zmysłu np. wzroku a epilepsją, padaczką. Czyli niektóre choroby mogą być powodowane informacjami zapamiętanymi przez HUN. Ważne jest abyście pamiętali, że za to wszystko, czego doświadczyliśmy, odpowiedzialne jest HUN. Jeśli rozmawiam ze swoimi przyjaciółmi, którzy używają akupunktury, ostrzegam ich, aby byli ostrożni gdy nakłuwają kanał wątroby, gdyż nie mają do czynienia tylko z organem, ale także z pewnego rodzaju psychopotencją. Używanie niektórych punktów akupunkturowych może uwolnić zawartość podświadomości.

Jeszcze raz chciałbym powrócić do relacji pomiędzy HUN i krwią. Tak jak już powiedziałem, jakość i ilość krwi jest ważna dla kontrolowania i utrzymywania tego potencjału. Jeśli masz tendencję do anemii, czyli ilość i jakość krwi jest niezadowalająca, to może się ujawnić na różne sposoby. Zaburzenie pomiędzy krwią i HUN może objawiać się w postaci wielości snów

i koszmarach nocnych. HUN jest odpowiedzialne za JANG, krew jest odpowiedzialna za JIN a zadaniem wątroby jest utrzymywanie tego JIN i JANG. Funkcją krwi jest utrzymywanie HUN. Jeśli ta funkcja pomiędzy krwią i HUN nie jest realizowana, to może być przyczyną złych snów i koszmarów nocnych. Jest bezpośredni związek pomiędzy jakością twojego snu, głębokością twojego snu a twoim HUN i twoją krwią. Niedobór krwi może powodować bezsenność i mary nocne. Jest to bardzo ważny punkt w relacji pomiędzy duchem a substancją. Płyny ciała, a zwłaszcza krew, mają cztery funkcje. Krew przeciwdziała efektom ubocznym emocji. Niezależnie jaki rodzaj emocji przytrafia się, będzie produkować toksyczne gorąco. Jeśli będzie naruszona jakość i ilość krwi poprzez emocje, wtedy potencjał twojej podświadomości uzewnętrzni się. Wtedy w ciągu dnia może ci się pojawić wiele myśli, podobnie w czasie snu pojawi się wiele marzeń sennych. Myślisz cały czas podczas nocy i w ciągu dnia. Jeśli ta nierównowaga narasta, wtedy pacjent będzie się skarżył na to, że nie może kontrolować swoich myśli i uczuć.

Sen jest bardzo ważny. Główną funkcją snu w medycynie chińskiej jest zwiększenie ilości płynów w organizmie. To znaczy, że jeśli dobrze spałeś i twój sen był głęboki, to na drugi dzień czujesz się bardzo dobrze i twój umysł jest spokojny. Wtedy wszystko dla ciebie jest łatwe, możesz sprostać każdej sytuacji. W medycynie chińskiej uważa się, że płyny ciała chronią twoją świadomość. Jeśli nie śpisz wystarczająco i na przykład cały czas żyjesz w napięciu, często przydarzają ci się kłótnie i jeśli utrzymujesz świadomość umysłu poprzez częste picie kawy, jeśli nie jesteś już tak młody jak 10 lat temu to możesz odczuwać od czasu do czasu pomieszanie. Możesz powiedzieć, że dużo medytujesz, ale nic się nie dzieje. Myślisz przed medytacją, myślisz w trakcie medytacji. Chciałbym abyście zrozumieli tę relację pomiędzy płynami, krwią a podświadomością HUN. Kobiety w wieku 47-50 lat, tj. w okresie menopauzy, mogą doświadczać czegoś w rodzaju uwolnienia HUN. W medycynie chińskiej tłumaczy się to w następujący sposób, że aspekt JIN nie jest już tak mocny, jak był przedtem. To znaczy, że kobiety, które były słabej konstytucji, mogą w tym okresie doświadczać histerii. Zaczynają płakać nie wiedząc dlaczego, zaczynają być agresywne. Jakość płynów nie jest taka, jaka była przedtem i łatwo może zostać uszkodzona. W takim okresie niektóre słowa mogą szybko wywołać gwałtowne reakcje.

Cały czas borykamy się z naszym HUN. Jest wiele sposobów oczyszczenia tego kwantu potencji, jaki posiadamy. Pierwsza metoda polega na zastosowaniu psychoterapii, w celu usunięcia wszystkich bloków, lecz daje to tylko chwilowy efekt, ponieważ nie jest możliwe całkowite oczyszczenie HUN. Możemy oczyścić się z wszystkich doświadczeń z dzieciństwa, z naszych doświadczeń z rodzicami, z naszych relacji z partnerem, ale nie możemy oczyścić naszych doświadczeń z poprzednich wcieleń, z poprzednich żywotów. Cała ta informacja i doświadczenie, które zebraliśmy w poprzednich życiach nie może być oczyszczona poprzez psychoterapię. Najlepszym sposobem będzie uduchowienie, urzeczywistnienie sobie natury naszego umysłu.

Druga funkcja jest związana z płucami, będę teraz mówił o PO, o naszym instynkcie, o najbardziej instynktownym aspekcie naszego ciała. Co to jest według medycyny chińskiej PO? Jest to spontaniczna zdolność do utrzymywania wszystkich naszych życiowych funkcji. Narodziny PO następują tuż po naszym fizycznym narodzeniu i mają bezpośredni związek z płucami. Objawia się to poprzez rozpoczęcie procesu oddychania, jedzenia oraz wydalania. PO jest związane bezpośrednio z naszymi funkcjami fizjologicznymi. Wydarza się to poza

naszą świadomością. PO jest również odpowiedzialne za formowanie się naszego ciała, jego wzrost, ukształtowanie się. Ma wpływ na formowanie się funkcji naszego organizmu. Jest bezpośrednio związane z naszymi płucami. Odpowiedzialne jest za harmonijny rozwój naszego ciała. Drzewo, krzewy i małe rośliny mają również swoje PO. Jeśli PO dziecka jest mocne, to jego rozwój będzie harmonijny, zdolność adaptacyjna w różnych sytuacjach będzie bardzo dobra, będzie miało bardzo czysty i silny instynkt, będzie się zachowywało jak zwierzę. Jest to działanie bez kontroli umysłu, instynktowne. Jest głodne - sięga po jedzenie, jest spragnione - sięga po picie. Nie musi wiele o tym myśleć.

Jeśli masz silne PO, to akceptujesz swoją aktualną inkarnację, swoje ciało. Jest to bardzo ważny punkt. Jest to bardzo ważne, bo często ludzie w wieku 50 - 60 lat zastanawiają się kim są, co tutaj robią. Do tego wieku jeszcze nie zidentyfikowali się z własnym ciałem, z samym sobą, nie zaakceptowali siebie takimi, jacy są. Jeśli twoje PO jest zrównoważone, to twój system odpornościowy jest mocny. Jest bardzo silny związek między PO a odpornością organizmu. Co mam na myśli poprzez odporność - to nie znaczy tylko, że nie przeziębiasz się łatwo, ale znaczy to także, że przeczuwasz niebezpieczeństwo. Przeczuwasz, że coś się wydarzy, wypadek, tak jak pies czy kot. Przeczuwasz, że jeśli tam pójdziesz, to nie będzie to dobre dla ciebie. W ten sposób PO chroni nas, wychodzi poza naszą fizyczność i ochrania nas, dając nam przeczucie. Jest to bardzo ścisła relacja pomiędzy PO a odpornością naszego organizmu. W medycynie chińskiej odporność ma związek z płucami, a płuca kontrolują skórę. W medycynie chińskiej mówi się także, że PO ma związek z przyszłością, bo myślisz o tym, jak utrzymać swoje ciało w dobrej formie poprzez jedzenie i picie. Jeśli twoje PO jest zbyt mocne, to jesteś skoncentrowany głównie na sobie. Taki człowiek siedząc przy stole będzie wszystko zgarniał dla siebie, nie będzie się troszczył o to, czy starczy dla innych. W sytuacjach niebezpiecznych mocny typ PO jest w stanie nawet zabić. Ja jestem najważniejszy. Relacja między PO, płucami i skóra jest bardzo ważna. Jest choroba skóry, która ma ścisły związek z PO, to jest łuszczyca. Skóra zaczyna zamieniać się w łuskę.

Jeśli masz zbyt małe PO, zachowujesz się bardzo altruistycznie. Dbasz o wszystkich z wyjątkiem siebie, gdyż nie widzisz dla siebie żadnej przyszłości. Jest to rodzaj szczególnej szczodrości. Jest to ukryta droga do popełnienia samobójstwa. Tacy ludzie zrezygnowali już z wszystkiego, nie widzą dla siebie przyszłości. Jeśli masz mocne PO, to zawsze troszczysz się o swoja przyszłość, gdy idziesz na zakupy to kupujesz aż na dwa tygodnie, idziesz kupić koszulę a kupujesz ich 10, chcesz kupić długopis a kupujesz 15, troszczysz się o swoją przyszłość. Jeśli masz małe PO - jest dokładnie odwrotnie, masz tendencję do niedoboru odporności, często się przeziębiasz, łapiesz wszystko co jest możliwe, ulegasz łatwo wypadkom, masz pecha, masz wypisane na czole przyjdź i zabij mnie. Masz skłonność do popełnienia samobójstwa. Tacy pacjenci głęboko to ukrywają, a na zewnątrz będą altruistami. Jak możemy się przekonać, że twoje PO jest słabe? Jest wiele przyczyn takiego PO, główna przyczyna tkwi w dzieciństwie. Gdy byłeś małym dzieckiem, twoi rodzice cały czas kłócili się, nie rozumieli się, decydują się na separację. Nie rozumiesz tego i martwisz się o swoją przyszłość, jesteś smutny a to oddziałuje na twoje płuca i zaczynasz chorować. Co dwa tygodnie przeziębienie, stały kaszel, chodzisz od lekarza do lekarza, ale nic się nie dzieje, nawet jeśli zastosujesz chińską medycynę, ponieważ główna przyczyna tkwi w emocjach. W dzieciństwie takiego dziecka PO uległo rozpuszczeniu. Niektóre dzieci w ten sposób nabawiają się astmy, chorób skóry. To oznacza, że dziecko prosi: popatrz się na mnie, co się ze mną dzieje, potrzebuję twojej uwagi. Jeśli ten stan pogłębi się, to dotknie nerek i wtedy dziecko stanie się

przerażone, zdarzy się to wtedy, gdy dojdzie do bijatyki między rodzicami. Takie dziecko mając 10 lat dalej moczy się w nocy. Jak widzimy, jest bliska relacja pomiędzy płucami, skórą a przyszłością. Jeśli przyjdzie do ciebie matka i powie: moje dziecko od roku było już kilkanaście razy przeziębione, to nie pytaj, jak ono się odżywia, musisz sięgnąć głębiej, musisz zadać innego rodzaju pytania, pytania o stan emocjonalny dziecka. Jeżeli PO dziecka jest słabe, to jego organizm jest podatny na różnego rodzaju choroby, które spowodują degenerację jego organizmu. To jest tak, jakbyś chciał budować dom bez architekta. Możemy powiedzieć, że PO jest naszym ciałem eterycznym. PO jest architektem naszego ciała, a na jakość PO wpływają nie tylko sytuacje konfliktowe, ale także wszystkiego rodzaju szoki. Szok może wywołać przesunięcie się PO, naszego ciała eterycznego. To znaczy, że idąc ulicą możesz mieć wrażenie, że spacerujesz obok siebie. W medycynie antromozorficznej mówimy, że szok może spowodować nawet raka. W medycynie chińskiej jest tak samo. Przyczyną SM może też być uszkodzenie PO. Gdy uczyłem się w Chinach, moi nauczyciele mówili, że w takiej sytuacji należy zacząć od leczenia PO. Nawet gdy pacjent nie ma objawów niewydolności płuc, to poprzez wzmacnianie płuc wzmacniamy jego ciało eteryczne.

W ten sposób tłumaczymy, że HUN i emocje są ze sobą związane, jak również PO i fizyczna strona naszego ciała są ze sobą związane. Według tradycji taoistycznej naszym zadaniem jest uwolnienie się od wszelkich działań instynktownych, które są we władaniu PO i HUN. Jeżeli zrozumiemy związek pomiędzy HUN i PO, to nasze leczenie akupunkturą, akupresurą i shiatsu nabierze szczególnego, głębszego znaczenia. Jeżeli leczymy płuca to nie oznacza, że mamy do czynienia tylko z samym organem, lecz wpływamy także na PO, podobnie gdy leczymy wątrobę, to mamy do czynienia również z HUN itd.

Pyt.1. Czy pomiędzy PO max i min istnieje PO średnie, które jest dobre?
ODP. Jest, i jest to stan człowieka, który jest usatysfakcjonowany tym, co ma. Z punktu widzenia duchowego doceniamy nasze ciało i cieszymy się nim, traktując je jako coś cennego i troszczymy się głównie o nasz rozwój duchowy.

Pyt.2. Pytanie czy podczas transplantacji wątroby następuje również transplantacja HUN?
ODP. Podczas transplantacji wątroby następuje tylko transplantacja organu, a nie dochodzi do transplantacji HUN. Jeśli np. dokonujemy transfuzji krwi, wtedy PO nie czuje się dobrze i ty nie czujesz się dobrze. Jeśli otrzymujemy krew od osoby o dobrych wibracjach, to dobrze się czujemy, te dobre wibracje przechodzą do nas. Emocje po transfuzji mogą wystąpić nawet po 4 miesiącach.

Pyt.3. Czy można oczyścić swoje HUN?
ODP. Nie można oczyścić swojego HUN. Możesz się tylko nauczyć, jak z tym żyć. Jeśli istnieją jakieś bloki w twoich przeżyciach emocjonalnych, to można je złagodzić tylko poprzez psychoterapię. Dlatego psychoterapia jest tak ważnym narzędziem w medycynie zachodniej w procesie leczenia. Jeśli chcesz oczyścić swoje HUN poprzez medytację, to najpierw musisz złagodzić bloki, gdyż czasami ludzie zbyt szybko rozpoczynają medytowanie. Wtedy usiłują przykryć medytacją swoje HUN, chcą w ten sposób zapomnieć o swoich problemach, ale HUN daje o sobie znać, wywiera presję. Nie można oczyścić całego swojego HUN, gdyż jak to już powiedziałem, jest to zbiór przeżyć emocjonalnych z kilku wcieleń, ale możemy je poprawić poprzez zdobycie nowych pozytywnych doświadczeń, poprzez pozytywne działania i pozytywne myślenie. Używamy takiego antywirusowego programu do oczyszczenia naszej

podświadomości. Należy pokonać swoje problemy, bo w przeciwnym razie nie będziesz mógł rozpocząć medytacji. Nie będzie ona właściwa.

Pyt. 4. Związek między koncentracją a właściwą dietą.
ODP. Aby uzyskać dobrą koncentrację, należy zredukować ilość zjadanych zbóż i chleba. Problem z koncentracją jest problemem z nagromadzeniem tego, co nazywamy wilgocią w naszym organizmie. Najważniejsza jest redukcja zjadanego chleba i zbóż. Jeśli jesz tych produktów zbyt wiele i niedokładnie je przeżuwasz, to powstanie to, co nazywamy wilgocią. Oczywiście zależy to również od konstytucji twojego ciała, gdyż jeśli twój system trawienny jest mocny, to nie będziesz miał problemów. Dobrą koncentrację należy również wyćwiczyć, należy ją trenować. Jeżeli np. nałożą się dwa problemy, nadmiaru wilgoci w organizmie i wilgoci związanej z klimatem, w którym mieszkasz, to będziesz miał problemy z koncentracją. Tak więc jeśli przyjdzie do was matka, której dziecko ma kłopoty z koncentracją, to pierwszą rzeczą, na jaką należy zwrócić uwagę, jest ograniczyć ilość cukru, jaką dziecko zjada. Jest to częsty problem występujący w diecie wegetariańskiej, gdyż ci ludzie odżywiają się głównie zbożami, roślinami strączkowymi, pełnym chlebem, a te produkty wytwarzają nadmiar wilgoci w organizmie. Oczywiście, twój system trawienny jest w stanie poradzić sobie z tym nadmiarem gdy jesteś młody, masz 17 lat czy 20, ale gdy jesteś już po 40-ce i chcesz dalej tak jeść to masz kłopot, należy wtedy zredukować z diety te pokarmy, które powodują wytwarzanie wilgoci w organizmie. Głodowanie jest dobrą i prostą metodą na wyeliminowanie wilgoci i poprawienie naszej koncentracji.

Pyt. 5. Jeżeli nie można oczyścić HUN, to jak pomóc dziecku z epilepsją?
ODP. W medycynie chińskiej epilepsja jest to choroba tego, co nazywamy wiatrem i śluzem. W tej chorobie następuje zatkanie kanałów energetycznych serca. Można podawać choremu dziecku środki, które wyeliminują wilgoć i zredukują wiatr. Musi być dobrana prawidłowa dieta oraz przede wszystkim postawiona właściwa diagnoza i podane właściwe leczenie.

Pyt. 6. Związek funkcji psychicznych z mózgiem.
ODP. W medycynie chińskiej mózg rozpatrywany jest jako morze szpiku. Jest ekspresją potencji nerek. Odporność twojego systemu nerwowego jest zależna od kondycji twoich nerek, a jakość i ilość JING ma wpływ na pojemność twojego umysłu. Jeśli masz mocne nerki, to twój system nerwowy będzie silny i nie będzie go można łatwo wyprowadzić ze stanu równowagi. Jest to pierwszy warunek. Drugi warunek to istnienie bardzo silnej zależności pomiędzy mózgiem, nerkami i pamięcią. Jeśli masz silne konstytucjonalnie nerki, to będzie można z tobą rozmawiać o twoim dzieciństwie nawet gdy będziesz miał 80 lat. Taka osoba tak dobrze pamięta swoje młode lata, bo ma mocne nerki. Pamięć długowieczna jest ściśle związana z energią nerek. Bądźcie jednak uważni, gdyż wiele starszych osób pamięta swoje dzieciństwo, gdyż mają zachowany w pamięci fragment swojego życia, ale to nie o to chodzi. Jest to neurotyczny stan umysłu. Pamięć długowieczna ma związek z nerkami, a krótkotrwała ma związek z sercem.

Pyt. 7. Czy w tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się transfuzje?
ODP. W tradycyjnej medycynie chińskiej nie stosuje się transfuzji, ale obecnie jest to czynione, gdyż w Chinach udało się połączyć medycynę tradycyjną z zachodnią, współczesną. Chińczycy jednakowo szanują lekarza tradycyjnej medycyny jak i wykształconego na zachodzie. To zależy od pacjenta.

Pyt. 8. Czy dobre czerwone półsłodkie wino francuskie jest dobre dla serca?
ODP. Jest bardzo dobre, ale nie należy zapominać o serze i romantycznej muzyce.

Pyt. 9. Czy są podobieństwa między filozofią medycyny chińskiej a koncepcją medycyny zachodniej?
ODP. Jest duże podobieństwo. Ja nie studiowałem medycyny zachodniej pod tym kątem. W medycynie zachodniej mówi się o podświadomości i blokach. Tak samo mówi się również i w medycynie chińskiej. Różnice widać bardziej w sposobie leczenia. Lekarz zachodni będzie starał się sprowokować pacjenta do rozmowy na temat jego problemów, jak również pracować z jego ciałem, a jeśli będziesz się kierował medycyną chińską, to będziesz zastanawiał się nad PO czy HUN. Np. jeśli przyjdzie do mnie pacjent i powie: jestem taki przerażony, to lecząc na sposób zachodni, będę prowokował rozmowę na temat przyczyn jego problemów, a jeśli będę zachowywał się zgodnie z medycyną chińską, to w pierwszej chwili pomyślę o nerkach. Rzeczą cudowną w medycynie chińskiej jest to, że jeśli mam takiego pacjenta, to popatrzę na jego język, zbadam puls i powiem mu, że nie mogę go szybko wyleczyć, ale postaram się mu pomóc poprzez wzmocnienie jego nerek, stosując zioła i akupunkturę. Inny przykład: jeśli przyjdzie do mnie kobieta i powie, że przed miesiączką czuje się niezbyt dobrze i ma takie duże napięcie w piersiach, boli ją podbrzusze, to według medycyny chińskiej będzie to tłumaczone jako zastój QI w wątrobie, a przyczyną tego może być np. konflikt z partnerem. Czyli nie jest to problem, który możesz rozwiązać w tym momencie, ale możesz coś zrobić, jak np. akupunkturę, podać zioła, które otworzą kanały energetyczne i pozwolą na uwolnienie napięcia w piersiach. Rzeczą praktyczną w medycynie chińskiej jest to, że jeśli mamy objawy związane z umysłem pacjenta, to możemy je powiązać z organem, który powinniśmy w tym momencie leczyć. Analizujemy emocje, a leczymy organy. Kobiety, które mają więcej niż 2 czy 3 dzieci, mogą mieć niekontrolowane wybuchy agresji. Takie kobiety są bardzo zmęczone, gdyż nie sypiały wiele nocy, bo troszczyły się o dzieci. W takim stanie wyczerpania kobiety dochodzi do uzewnętrznienia HUN. W takiej sytuacji zgodnie z medycyną chińską, jak również i tybetańską, nie wyślemy kobiety do psychoterapeuty, ale zastosujemy zioła i akupunkturę usuwające zastój QI w wątrobie. Na poziomie terapeutycznym do uwolnienia z bloków w organizmie Chińczycy stosują CHI KUNG i różne rodzaje TAI CHI. Takie metody obserwacji i relaksacji naszego umysłu pomogą w odblokowaniu umysłu pacjenta. Chińczycy nie akceptują metody zachodniej, która polega na wywoływaniu uzewnętrzniania stanów emocjonalnych. Pacjent jest wspierany ziołami, akupunkturą oraz specjalnie dobranymi ćwiczeniami TAI CHI i CHI KUNG.

Pyt. 10. Jak leczyć anemię ?
ODP. W przypadku anemii często problemem jest, że jesteś wegetarianinem. Nazywamy to zimnym wegetarianizmem. Należy przestać używać herbaty i kawy, a zwłaszcza herbaty miętowej. Należy więcej gotować i może nawet jeść trochę mięsa. Aby być wegetarianinem, należy wiedzieć, jak gotować. Nie należy używać za dużo produktów z soji, jak np. tofu. W Polsce jest za zimno, aby tak się odżywiać.

Pyt. 11. Wysokie i niskie ciśnienie.
ODP. Niedobór nerek, śledziony i wątroby jest przyczyną niskiego ciśnienia krwi. Te organy są za zimne. Przy wysokim ciśnieniu jest odwrotnie, te organy są za gorące. W medycynie chińskiej jest 14 przyczyn wysokiego ciśnienia.

Pyt. 12. TAI CHI i coś na ten temat.
ODP. W tradycji taoistycznej są dwie linie przekazu związane z ruchem. Jedna to jest WEI GONG, czyli ekspresja QI poprzez ruch, a druga to NEI GONG - jest to medytacja w pozycji siedzącej. Jeśli podąża się ścieżką taoistyczną, to należy łączyć obie metody razem. Linia WEI GONG zawiera w sobie wszystkie rodzaje ćwiczeń, które występują w TAI CHI CHUAN, jak również takie, które nazywamy pięcioma zwierzętami. Główną ich ideą jest uwolnienie kanałów oraz osiągnięcie spokoju umysłu poprzez ruch. Gdy ciało się rusza, umysł może się skupić sam na sobie. Jest to szczególna forma, która jest stosowana w tradycji taoistycznej szczególnie dla ludzi, którzy nie mogą usiedzieć w spokoju. Niektórzy ludzie nie mogą stosować NEI GONG, to jest medytacji w pozycji siedzącej, oni mogą uzyskać pewien stan spokoju poprzez wykonywanie szczególnych ruchów, poprzez zajęcie swego ego. Równocześnie na tej samej zasadzie następuje otwarcie kanałów i pobudzenie cyrkulacji krwi. W zależności od tego, którą z form się praktykuje, wpływa się na konkretne narządy. Np. jeśli stosuje się to, co nazywamy CHI KUNG tygrysa, można wpływać w ten sposób na wątrobę. Jeśli stosuje się CHI KUNG żurawia, wpływa się na płuca. Odpowiednio do linii praktyki, którą się stosuje, można wprost wpływać na dany narząd i ma się równocześnie okazję do usunięcia bloków, a szczególnie bloków emocjonalnych. Tradycja CHI KUNG WEI GONG skupia się głównie na energii płuc. To jest dobre, gdy się ma np. raka płuc. Jest też inna tradycja, która ma związek ze wszystkimi kanałami energetycznymi. Są ruchy, które są związane odpowiednio z każdym meridianem, ale ruch nie ma znaczenia, jeśli nie jesteśmy w stanie skupić umysłu, w sposób właściwy zamknąć kanału, bo tylko w ten sposób można poruszyć QI, jeśli skupi się na niej i poruszy się QI w kanale we właściwy sposób. Natomiast gdy się ma wystarczającą ilość QI i potrafi się ją uwolnić, to wtedy można ją wykorzystać do leczenia innych. Można uwolnić QI przez otwartą dłoń. Siedząca forma CHI KUNG to również metoda otwierania kanałów. Zazwyczaj łączy się obydwie metody. To jest bardzo zdrowe. Jest to szczególnie ważne dla tych, co siedzą medytując przez wiele godzin, wtedy oni na pewno nie są zdrowi. Na zachodzie stosuje się TAI CHI w niewłaściwy sposób. Przede wszystkim traktuje się TAI CHI CHUAN jako metodę relaksacji, czym na pewno nie jest. Są to sztuki walki. Sądzi się również, że te metody mają za zadanie utrzymanie ciała w zdrowiu. W tradycji taoistycznej jest to ścieżka mistyczna. Podróżowałem po Chinach, spotykałem wielu mistrzów i gdy oni uwalniają QI, to się naprawdę czuje. Dla nich jest to mistyczna droga, a nie są to tylko ćwiczenia dla utrzymania zdrowia. Jeśli macie możliwość znalezienia dobrego nauczyciela, to jest to znakomita metoda, którą można stosować już teraz aż do późnego wieku. W Chinach pomiędzy 5 a 6 rano widać wielu ludzi ćwiczących w parkach. Ci sami ludzie wieczorem spotykają się w parku i tańczą. Chińczycy kochają taniec. To jest bardzo wspaniała tradycja, którą otrzymaliśmy od Chińczyków, ale należy być bardzo ostrożnym, bo jest niewielu mistrzów tej sztuki. Jeśli jest się wielkim lekarzem, to nie stosuje się już akupunktury, tylko wrzuca się QI do kanałów. Bycie dobrym lekarzem oznacza dla Chińczyków, że jest się dobrym również w sztuce CHI KUNG. Chińscy pacjenci są na to bardzo wrażliwi. Dla Chińczyka bycie dobrym akupunkturzystą oznacza posiadanie również bardzo silnej QI i oni to momentalnie poczują i powiedzą, że przez tego człowieka nie chcą być leczeni, bo on nie ma dostatecznie silnej QI.

Pyt. 13. Jakie są postępy w leczeniu raka i AIDS ?
ODP. AIDS jest spowodowane wystąpieniem toksycznego gorąca wewnątrz ciała na głębokich poziomach. Wyrazem tego na poziomie zewnętrznym jest niedobór QI. Tak więc przez pierwsze kilkanaście lat choroby jedynym symptomem widocznym w diagnozie z pulsu

i języka będzie brak QI. A gdy to toksyczne gorąco wreszcie rozprzestrzeni się w organizmie, język staje się ciemno czerwony. Przyszłością leczenia AIDS jest połączenie obu metod, zachodniej i chińskiej, gdyż jedna i druga są niezbędne, aby pewne rzeczy wychwycić. Należy stosować wszystkie skuteczne metody, aby pomóc. Nie ma metody w diagnozie chińskiej na stwierdzenie, że ktoś ma odczyn pozytywny AIDS. To samo dotyczy raka. Tak więc wszystkie metody jakie znamy, zachodnie i tradycyjne, powinny być stosowane, aby pomóc pacjentowi. Są np. pewne stany zapalne, których nie da się leczyć inaczej niż antybiotykami. Wierzę zarówno w chińską medycynę jak i w medycynę zachodnią. Przyszłością jest współdziałanie obu tych tradycji dla dobra pacjentów.

Tematem dzisiejszego wykładu jest związek pomiędzy buddyzmem a medycyną. Właściwie to może trochę w szerszym znaczeniu, nie chodzi nam tylko o buddyzm, ale w ogóle o filozofie wschodu, i nie tylko o medycynę tybetańską, ale o różne rodzaje tradycji medycznych. Jaka jest różnica między medycyną tradycyjną a medycyną naukową? Medycyna tradycyjna ma swój początek w Bogu. Kiedy przyjrzycie się np. historii medycyny tybetańskiej, mówi się, że pochodzi ona od Sangdzie Menla, tj. od Buddy Medycyny. Kiedy mówimy o medycynie Ajurwedyjskiej, mówi się, że ta medycyna, ten głęboki system medyczny, pochodzi od Brahmy. To samo dotyczy medycyny chińskiej. Bierze ona swój początek od cesarza Fu Hi, mówi się o nim, że to nie była zwykła ludzka istota. Jego ciało nie było ludzkie, był to pół człowiek, pół wąż. Tybetańczycy określają taką istotę Naga, co oznacza pół człowiek, pół wąż. Jeżeli mówimy o Buddzie w tradycji tybetańskiej, o Brahmie w tradycji Hinduskiej, i o tym szczególnym cesarzu nazywanym Fu Hi w tradycji chińskiej, to mówimy w tym momencie bardziej o archetypie. To jest wyraz jakiejś przenośni, czegoś co nie jest zrozumiane przez intelekt. Te trzy postacie reprezentują to, że za każdą z tych głębokich tradycji medycznych kryje się Bóg, albo to, co określamy jako natura umysłu. Kiedy stykamy się z tymi trzema głębokimi tradycjami medycznymi, zaraz na początku, kiedy się nimi zajmujemy, pojawia się bardzo ważne pytanie: czym jest zdrowie? Co oznacza być zdrowym? Jaki jest początek, jakie jest źródło zdrowia? Jeżeli zadamy takie pytanie naukowcowi, on będzie się starał postawić bardzo precyzyjną definicję, ale będzie starał się to uczynić w naukowy sposób. Może powiedzieć: być zdrowym oznacza brak choroby. Albo być zdrowym oznacza być w szczęśliwym nastroju, albo mieć bogate życie i szczęśliwe życie rodzinne. To są różne definicje zdrowia, ale tak naprawdę one nie dotykają dogłębnie tematu. Natomiast jeżeli zadamy to pytanie lekarzowi którejś z tych trzech tradycji medycznych, jego odpowiedź będzie nieco inna. Po pierwsze, oni powiedzą: to jest stan umysłu, jest to szczególny stan, który zawiera w sobie cztery jakości: jakość miłości, jakość współczucia, jakość szczęścia i radości, i całkowitej równości. Co oznacza stan wolny od pamięci i nadziei. Jeżeli będziemy rozmawiać z buddystą, to on opisze te cztery jakości jako leżące w naturze umysłu, czyli będące tym, czym my naprawdę jesteśmy. Chrześcijanin powiedziałby, że to jest to co nazywamy Królestwem Bożym. W tradycyjnych medycynach definicja zdrowia odnosi się bardziej do stanu realizacji i zrozumienia, niż do bogactwa. Postawa, jeśli się porównuje wschodnią i zachodnią filozofię, nieco się różni. W filozofii wschodu nie kładzie się takiego nacisku na to co się nazywa teizm, czyli Bóg, który jest oddzielony od nas. Oni mówią o rzeczywistości czy potencjale, który obejmuje wszystko i mieści w sobie wszystko w każdym momencie. Te cztery jakości, które wcześniej wymieniłem: miłość, równość, radość, współczucie, nie są czymś co musimy osiągnąć, co musimy zdobyć, ale są czymś co jest w nas pierwotnie obecne. To co mam na myśli, że tych jakości nie da się otrzymać, czy nie da się zdobyć przez pewien wysiłek, oznacza to, że należy pozwolić tym jakościom pojawić się poprzez specjalny rodzaj rozróżnienia. Na przykład, jeśli przyjrzymy się medycynie chińskiej i jeżeli zaczniemy studiować tę bardzo ważną książkę, "Huang Di Nei Jing". Właściwie w każdej tej wielkiej tradycji medycznej jest jakaś najważniejsza książka. Pierwszy rozdział tej książki zajmuje się właśnie tym bardzo głębokim stanem umysłu. Pierwszy rozdział mówi o tych czterech jakościach. I każda z tych wielkich ksiąg, jak np. w tradycji tybetańskiej książka "Tantra medyczna", w medycynie ajurwedyjskiej "Sam Tara Sam Hita", a w medycynie chińskiej "Huang Di Nei Jing", zawsze jest napisana w formie dyskusji pomiędzy nauczycielem a uczniem. Pierwszy rozdział zajmuje się tym głębokim stanem realizacji i szczęścia, który nazywamy zdrowiem. A więc zdrowie to nic innego niż to, czym jesteśmy. Ciało ma taką właściwość, że choruje i ulega rozkładowi.

Nieważne co będziemy robić, jaki wysiłek w to włożymy, jak będziemy się starać utrzymać to życie, wcześniej czy później ulegnie rozpadowi. Ale osiągnąć tę głęboką realizację oznacza uświadomić sobie stan bez śmierci. Ponieważ ten potencjał jest nienarodzony i nie może umrzeć. Medycyna więc jest to coś bardzo religijnego.

I. Przyćmienie umysłu

Nie można oddzielić medycyny od religijnej postawy. Ale wydaje się, że coś się wydarzyło, że utraciliśmy kontakt z tą głęboką rzeczywistością. To jest to, co nazywamy naszą podstawową ignorancją. I to jest to, co te tradycyjne systemy nazywają stanem umysłowego przyćmienia. To jest również stan bardzo dużej dwoistości. Ten początkowy oryginalny potencjał ulega rozszczepieniu, z powodu naszego umysłowego zaćmienia nie jesteśmy w stanie zrealizować, tak naprawdę zrozumieć tego, że wszystkie rzeczy są ze sobą połączone, związane, są jednością. I to jest początek tego, co określamy jako dwoistość. Przestrzeń nie jest już więcej tym, co zawiera w sobie wszystko, ale zaczyna być odległością między podmiotem i przedmiotem. A umysł zaczyna poszukiwać poczucia bezpieczeństwa i utożsamienia siebie ze swoimi własnymi wytworami. W Biblii jest to wyraźnie objaśnione, w pięciu księgach Mojżesza. Wiele lat temu był piękny ogród, który nazywaliśmy Edenem. Adam i Ewa byli tam ze sobą bardzo szczęśliwi. Byli dwojgiem dzieci. W tym kryje się bardzo głęboki symbol, że oni byli jak dwoje dzieci. I byli nadzy. Ale coś się wydarzyło, oni coś zjedli. Mówi się, że to było jabłko, ale równie dobrze mógłby to być banan. Coś się zdarzyło wewnątrz nich. Oni zaczęli postrzegać siebie, tak że przestrzeń, która zawierała w sobie wszystko, zaczęła się nagle rozdzielać. Zamiast przestrzeni pojawiła się odległość. Z tego bezczasowego stanu umysłu zaczął wyłaniać się czas.

Przyszedł Bóg i zapytał: gdzie jesteście? Tutaj jesteśmy. Ale gdzie? Oni się ukrywali. Co się z wami stało? Jesteśmy nadzy. I wtedy Bóg zapytał: skąd wiecie, że jesteście nadzy? Oni spożyli owoc z drzewa życia i nagle zaczęli czynić różnicę między dobrym i złym, a więc popadli w stan dwoistości. I to jest początek cierpienia. To jest źródło choroby. Choroba nie jest tylko wynikiem zanieczyszczenia środowiska czy złego pożywienia, ale jest wynikiem pomieszania w umyśle, stanu umysłu. Mówi się, że taki stan przyćmienia umysłu jest wyrazem wilgoci i śluzu. Z powodu tej ignorancji pierwszym narządem, który cierpi jest jelito cienkie. I dlatego pierwszym organicznym problemem, który mamy jest problem z przewodem pokarmowym. Jelito cienkie to bardzo ważny narząd. To jest narząd, który stanowi połączenie między tym głębokim stanem realizacji, zrozumienia jaki mamy, a światem zewnętrznym. Jeżeli jesteście istotą zrealizowaną, jak Chrystus albo Budda, to z tego stanu jesteście w stanie dostrzec różnicę pomiędzy rzeczywistością a iluzją, złudzeniem. Pomiędzy tym, kim jesteście i kim nie jesteście. To jest siła jelita cienkiego. Daje wam ona zdolność rozróżniania. To jest bardzo potężny narząd. Jeżeli jelito cienkie jest zrównoważone, macie bardzo ostry umysł. Przychodzi do was pacjent i wypluwa 50 objawów, a wy jesteście w stanie natychmiast to rozdzielić i powiedzieć: te objawy potrzebuję, a tych nie. Jeżeli jesteście istotą zrealizowaną, macie ogromną jasność umysłu i jesteście w stanie powiedzieć, czym jesteście, a kim nie jesteście. Nie łapiecie iluzji. Np. wiecie, że nie jesteście tym ciałem. Wiecie, że nie jesteście projekcją umysłu. To jest moc jaką macie, kiedy jelito cienkie właściwie działa. Ale z powodu tego przyćmienia umysłowego coś się zaczyna dziać w przewodzie pokarmowym. Nagle popadacie w stan umysłowej kleptomanii, chwytacie się osobowości, która do was nie należy.

Pierwszą osobowością, którą przyjmujecie, pierwszym przywiązaniem, które macie jest przywiązanie do ciała. Zamiast utrzymywać ten jasny stan umysłu, zaczynacie się chwytać czegoś, co tak naprawdę nie jest waszą prawdziwą rzeczywistością. Wszyscy cierpimy na tę kleptomanię. Oczywiście, z definicji kleptomania oznacza, że ktoś bierze coś, co do niego nie należy. I mówimy: ci ludzie są chorzy. Ale my również znajdujemy się w tym stanie od nieskończonych czasów. Za każdym razem, kiedy identyfikujemy się z jakimś swoim procesem umysłowym, który nie ma nic wspólnego z naszą prawdziwą rzeczywistością, cierpimy na kleptomanię, ulegamy tej kleptomanii.

Po pierwsze wierzymy, że jesteśmy tym ciałem, następnie wierzymy, że jesteśmy tym uczuciem, następnie wierzymy, że jesteśmy tym konceptem. To jest naprawdę początek cierpienia. Cokolwiek byśmy zrobili, to ciało w końcu się rozpadnie, poza tym zmienia się z każdym dniem, z każdym rokiem. Choćbyśmy nie wiem jaki nacisk położyli na nasz poziom emocjonalny, tak czy inaczej emocje przychodzą i odchodzą. To samo jest na poziomie koncepcji.

Jest jeszcze jeden poziom identyfikacji tej kleptomanii. Chcemy osiągnąć pewien społeczny status, bardzo znaną pozycję, bardzo ważny tytuł. Chcecie powiedzieć: nie wiem kim jestem, ale jestem prawnikiem. Nie wiem kim jestem, ale jestem Niemcem. Ponieważ opierając się na tym swoim zaćmieniu umysłowym, usiłujesz sformułować jakąś definicję. To jest rodzaj przylepiania nalepek. Ale za tymi wszystkimi nalepkami kryje się ogromny brak poczucia bezpieczeństwa. Ponieważ czujecie wewnątrz, że ile byście włożyli w to wysiłku, to wszystko tak czy tak będzie się poruszało, przekształcało i znikało, rozpuszczało. To jest drugi problem.

II. Lęk

Po ignorancji jest lęk. Taka głęboka przyczyna lęku wiąże się z tym, że cokolwiek byśmy nie czynili, to i tak niczego nie jesteśmy w stanie zatrzymać. Nawet jeżeli jesteście bardzo bystrym lekarzem, nie jesteście w stanie przedłużyć swojego życia. Nawet jeżeli jesteście bardzo dobrym ojcem, nie wiecie co się stanie z waszymi dziećmi. Nawet jeżeli jesteś bardzo bystry, nie wiesz co się będzie działo z twoją przyjaźnią. Oczywiście, kiedy jesteś młody, mniej więcej do wieku około 30 lat, masz ogromny nadmiar energii i siły w ciele. I dlatego tak bardzo się tym nie przejmujesz. Kiedy osiągasz wiek lat 40 czy 50, to zaczynasz odczuwać to przemijanie, tą nietrwałość. Ten lęk wpływa na wasze nerki i układ moczowo-płciowy. Lęk uszkadza naszą seksualną stabilność i wytwarza w ciele to, co nazywamy wewnętrznym wiatrem. Lęk jest bardzo silnie zaburzającą emocją. Będzie powodował rozszczepienie na poziomie nerek. Nerki są bardzo ważnym narządem w chińskiej tradycyjnej medycynie. Są związane z konstytucją i siłą życiową. Kiedy się boicie, wtedy następuje rodzaj rozszczepienia, tzn. że YIN i YANG nerek przestają być ze sobą w równowadze. YIN porusza się w dół, co oznacza: nietrzymanie moczu, zimne nogi i drżące nogi. YANG nerek porusza się w górę, to jest to, co nazywamy wewnętrznym wiatrem i wywołuje palpitacje i wpływa na waszą uważność, świadomość. Zaczynacie odczuwać lekkie zawroty głowy. Wasza pamięć ulega rozszczepieniu. Ten nadmiar ognia atakuje wasz pęcherzyk żółciowy co sprawia, że wasze mięśnie stają się bardzo napięte. Taka jest prawdziwa przyczyna napięcia mięśni. Napięcie mięśni ma swój początek w lęku. Możecie próbować codziennie się rozluźniać, stosować trening autogenny albo ćwiczenia Jogi i powtarzać sobie: rozluźnij się, rozluźnij się. To pomoże, ale tylko na krótką chwilę. Możecie robić swoje chińskie ćwiczenia TAI QI itd. I to

pomoże, ale tylko na chwilę. Jak długo będziemy pełni lęku, nie pozbędziemy się napięcia mięśni. Za tym fizycznym napięciem mięśni kryje się paranoidalny stan. Im więcej masz napięcia, tym więcej masz lęku. A więc lęk powoduje stan rozszczepienia w waszych nerkach i układzie moczowo-płciowym, i to powoduje również zaburzenia seksualne, jak również przede wszystkim zaburzenia stabilności umysłu.

III. Namiętność i pożądanie

Z powodu tego lęku pojawi się u was specyficzny rodzaj reakcji, która jest typowa dla nerek, które zaczynają mieć niedobór. Zaczynasz być arogancki. Arogancja to nic innego jak umysłowe wzdęcie. Im mniej masz, tym więcej pokazujesz. A więc w jaki sposób będziesz arogancki? To jest druga trucizna tego umysłowego przyćmienia. Pierwszą jest zaburzenie jelita cienkiego, a drugą problemy z nerkami. To oznacza śluz i wewnętrzny wiatr. Ale teraz, aby utrzymać tę iluzję, którą stworzyliśmy, przy życiu, potrzebujemy jeszcze trzeciego nastawienia. To jest to, co określamy jako przywiązanie i pożądanie. Zaczynamy być pełni pasji. Trzeba uczynić rozróżnienie pomiędzy miłością a namiętnością. To są dwie różne linie lotnicze. Jedne linie lotnicze to namiętność, to jeden raz i nigdy więcej, jak linia do Bangladeszu, druga jest trochę bardziej bezpieczna, może jak Szwajcarskie lub Lufthansa. Pasja jest stanem niedoboru. Usiłujemy utrzymać ten stan poprzez zachowanie pełne namiętności, pasji. To jest rodzaj samopocieszenia. I oczywiście, ponieważ nie czujesz się bezpieczny ze sobą, w środku, poszukujesz zewnętrznego poczucia bezpieczeństwa. Poszukujesz więcej rzeczy, z którymi możesz się utożsamić. A więc idziesz na zakupy. Zakupy to bardzo ważna rzecz. A więc kiedy nie czujesz się dobrze ze sobą, kiedy czujesz się samotny i nieszczęśliwy, idziesz na zakupy. Nawet jeśli masz dosyć ubrań czy ołówków czy czegoś innego, miło jest kupić jeszcze więcej. Albo zaczynasz jeść. Niektóre rodzaje pożywienia mają takie zadanie, żeby rozluźnić ducha. A kiedy czujesz, że twoje ego rozpada się na kawałki, ponieważ tak czy tak ego rozpada się w każdej chwili, to wtedy zaczynasz palić. Ponieważ palenie powoduje taki wewnętrzny rodzaj zaciskania, a więc po dwóch, trzech papierosach czujesz, że ty jesteś tutaj. I pijemy filiżankę kawy i wtedy mamy stan euforii, i zaczynamy mówić coś miłego, chcę cię poślubić itd. To pełne namiętności nastawienie jest wyrazem niedoboru. Bardzo niewielu ludzi jest w stanie być ze sobą sam na sam. To co mam na myśli, to być sam na sam ze swoim ja. Bardzo niewielu ludzi jest w stanie żyć polegając na tych czterech jakościach, które omówiłem na początku: miłość, współczucie, szczęście i równość. A więc zaczynamy coś chwytać. Zacząłem najpierw mówić o chwytaniu rzeczy materialnych, takich jak jedzenie, ubranie itd. Ale jest jeszcze inny poziom chwytania. Zaczynamy zjadać naszego partnera. Zaczynamy być wampirem emocjonalnym. Mówimy, że to jest miłość. Ale to nie jest miłość, to jest tylko rozrywka. Potrzebujemy uwagi, potrzebujemy czułości. I mówimy: ja ciebie kocham, ale tak naprawdę za tym kryje się: poświęć mi trochę uwagi, powiedz mi, jak bardzo ważny jestem dla ciebie, ale również dla siebie. Bardzo ważne jest zrozumienie tego nastawienia. W związkach my bardzo często poszukujemy poczucia bezpieczeństwa. To nie jest dzielenie się, to jest zabieranie. A w momencie, kiedy zaczynamy widzieć różnicę pomiędzy chwytaniem a miłością, to wtedy pojawia się wielkie szczęście. Bo to są dwie całkowicie różne rzeczy. Dlaczego poszukujemy partnera? Czy naprawdę po to, żeby się czymś dzielić? Żeby brać udział w czymś naprawdę wielkim? Być w tej androgynicznej kombinacji ekspresji prawdy, czy też dlatego, że tak naprawdę nie jesteśmy w stanie być szczęśliwi sami ze sobą? Twoje nieszczęście plus moje nieszczęście stworzy razem duże nieszczęście. Poszukujemy kogoś i mu mówimy: kocham cię, ale tak naprawdę

kryje się za tym: daj mi, daj mi, daj mi. W momencie, kiedy tego nie otrzymujemy, to wtedy pojawia się przeciwieństwo, a co jest przeciwieństwem pasji - namiętności?
Przeciwieństwem jej jest agresja. Jeżeli to jest naprawdę miłość, to nie ma agresji. Jeżeli to jest pasja, namiętność, to za tym jest czysta agresja. Wtedy gdy twój partner nie chce z tobą spać, bo może on albo ona jest zmęczony, nagle coś się dzieje w twoim umyśle, zaczynasz być agresywny. Ta reakcja nie jest niczym innym jak reakcją małego dziecka, kiedy rodzice odmówili mu kupienia loda. To jest ten sam poziom reagowania. On czuje się nieszczęśliwy. Ponieważ on potrzebuje tej uwagi, żeby mieć relatywne uczucie, że jest całością. Namiętność i to chwytanie negatywnie wpływają na serce, tworzą to, co określamy wewnętrznym, toksycznym gorącem. To toksyczne gorąco będzie wpływało na krążenie krwi. Będzie oddziaływało negatywnie na stabilność umysłu. Jeżeli masz dużo toksycznego gorąca w ciele, to wtedy strumień twoich myśli będzie coraz bardziej przyspieszał.

A więc to chwytanie i namiętność atakują serce i krążenie w ten sposób, że pojawiają się dwa objawy.

Po pierwsze, będziesz myślał bez przerwy dniem i nocą, są tacy ludzie, którzy cały czas myślą, to nie są myśli, to jest obsesja, a to jest różnica. Oni cały dzień myślą, myślą idąc do łóżka, myślą przez całą noc i budzą się z myślami. To jest stan umysłowej obsesji. Oczywiście nie ma nic złego w myśleniu. Kiedy wykonujesz swoją pracę jako lekarz, musisz myśleć. Kiedy zastanawiasz się nad czymś ważnym, też musisz myśleć. Ale pomiędzy tymi dwoma czynnościami powinieneś mieć chwilę przerwy, żeby móc docenić całość. Miałem na ten temat bardzo długą dyskusję w Chinach. Pewien bardzo dobry lekarz powiedział mi: ja myślę cały czas, nie jest możliwe, żebym przestał myśleć. Powiedziałem mu: tak, to jest możliwe. Kiedy mówię, że można przestać, to nie jest to żadna teoria, tylko coś czego doświadczyłem praktycznie, umysł może nagle przestać, powiedzieć Stop. Możecie przyglądać się, nie odwołując się do niczego. Po prostu patrzycie, przyglądacie się. Nie odwołujecie się do przeszłości i nie patrzycie, co może do was przyjść w przyszłości. I w tej bardzo starej chińskiej książce, "Huang Di Nei Jing", dokładnie było zdanie mówiące na ten temat, o tym obsesyjnym myśleniu. Mistrz powiedział uczniowi: w dzisiejszych czasach ludzie cały czas myślą. A książka była napisana 2000 lat przed Chrystusem. A więc wydaje się, że jest to ludzki problem. Ten mistrz powiedział: ludzie, te pomieszane istoty, cały czas myślą, ich umysł nigdy nie odpoczywa.
Drugim objawem, jakiego możecie się z tego powodu nabawić, jest bezsenność. Ilość ludzi cierpiących na bezsenność będzie wzrastała. Teraz jest to bardzo powszechnie spotykana choroba. Czym jest bezsenność? Bezsenność oznacza, że wasz sen nie jest głęboki. A dlaczego nie jesteś w stanie głęboko spać? Bo twój umysł jest pobudzony. Sen jest czymś bardzo ważnym, czymś bardzo cennym, to jest naturalny lek, który został nam dany przez Boga. Wiele proroctw i wizji zdarzyło się w Biblii w czasie snu. Jakub zasypiał opierając się na kamieniu i miał wtedy tę wizję drabiny.
Sen dzieli się na trzy fazy: pierwsza faza jest związana z twoimi przeżyciami w ciągu dnia, z frustracją i napięciem. Druga faza snu jest bardzo ważna, jest to bardzo głęboki stan, w którym łączymy się na nowo ze swoją prawdziwą istotą. Można powiedzieć, że jest to droga z powrotem do Boga, do tej naszej prawdziwej rzeczywistości. Sen to jest coś boskiego. To nie jest sposób relaksacji. To jest prawdziwa regeneracja w naszym prawdziwym potencjale. To jest takie całkowite przekształcenie naszej postaci. W greckiej tradycji leczenie odbywało się podczas procesów sennych. To jest to co oznacza życzenie: wyśpij się zdrowo, ale w sensie,

że ten sen da ci zdrowie. Za snem kryje się bardzo głęboka informacja. Sen odświeża twoje ciało, usuwa całą toksyczność tego obsesyjnego nastawienia, kształtuje na nowo całą energię, odbudowuje całkowicie strukturę twojego ciała energetycznego, ponieważ powracasz do swojego źródła. Kiedy wstajesz rano, czujesz się całkowicie zregenerowany. Z powodu nastawienia pełnego namiętności, żeby ciągle coś chwytać, ten sen jest zaburzony. Tracimy możliwość całkowitego zregenerowania naszego organizmu. Ostatnia, trzecia część snu jest związana z wizjami. Jest związana ze stanem wizjonerstwa. Z tym, co będzie miało miejsce w przyszłości. Musimy być bardzo uważni w stosunku do snu, który mieliśmy przed obudzeniem. To jest trzeci problem, który się zdarza.

Trzy rzeczy: serce, układ krążenia zostają dotknięte, a trzeci objaw to toksyczność, która rozprzestrzenia się po całym ciele. Po to, aby utrzymać tę iluzję ego, potrzebne są trzy rzeczy: przyćmienie umysłu, lęk i namiętności, pożądanie. Gdy zbudowałeś już budynek, to musisz go teraz chronić. Zaczynają się karmiczne problemy. Jak długo jesteś przerażony i pełen ignorancji, ale zajmujesz się samym sobą, to pożądanie jest granicą, gdyż gdy jesteś pełen namiętności, pasji, to możesz również zrobić coś dobrego, możesz dać trochę uwagi, trochę czułości.

IV. Agresja

Teraz pojawia się czwarta jakość. Po to, żeby bronić tej całej struktury, stajesz się agresywny. W filozofii wschodu agresja jest uważana za bardzo niebezpieczną truciznę umysłową. Ponieważ agresja najpierw zaćmiewa jasność umysłu i nasila stan dwoistości. Jeżeli jesteś pełen agresji, nie jesteś w stanie dostrzec łańcucha przyczynowo - skutkowego, który doprowadził do tej sytuacji. Nawet nie jesteś zainteresowany, żeby to wiedzieć. Ktoś może przyjść do ciebie i powiedzieć: słuchaj, on się zachowuje w ten sposób dlatego, że jego dzieciństwo było bardzo trudne, a później jako dziecko był bardzo chory, potem rodzice go bili. Wiele rzeczy się wydarzyło w tym liniowym związku przyczyny i skutku, ale gdy wpadasz w gniew, już nie jesteś w stanie tego dostrzegać. Dlatego mówi się, że agresja nasila dwoistość. Zwiększa ją. Wzmacnia twoje przywiązanie ego. I przeciwstawia się tym czterem jakościom: miłości, współczuciu, szczęściu i równości. Oznacza to, że mówisz i zachowujesz się, działając przeciwnie do swojego ja. W filozofii wschodu traktuje się agresję jako bardzo silną truciznę dla umysłu. Dlatego mistrzowie mówią: nie pozwól sobie być agresywnym, spróbuj zrozumieć, dlaczego on albo ona zachowują się w ten sposób, spróbuj zwiększyć swoją tolerancję, swoją cierpliwość. W filozofii wschodu używa się specjalnych metod, żeby przeciwdziałać tej bardzo silnej truciźnie. Agresja nasila dwoistość, niszczy nagromadzenie zasług. A nagromadzenie zasług jest bardzo ważne, kiedy chcemy zrealizować Królestwo Boże. Jezus ujął to w ten sposób: zanim pójdziesz do świątyni złożyć ofiarę, idź do sąsiada i przeproś go, i wtedy twoja ofiara będzie przyjęta. To jest bardzo ważna nauka. Najpierw musimy naprawić swoje błędy, musimy się pojednać, musimy odtworzyć to nagromadzenie zasług i wtedy mamy dostęp do mądrości. Nie możemy się zachowywać jak barbarzyńca rankiem i oczekiwać, że wieczorem będziemy szczęśliwie medytować. Coś tutaj się nie zgadza. Zwłaszcza jeżeli chodzi o nienawiść i agresję, gdy tak intensywnie zmagamy się ze swoim partnerem, to wieczorem nie będziemy w stanie właściwie się modlić. Lepiej jest przerwać modlitwę i pójść do swojego partnera i powiedzieć: przedyskutujmy to, albo powiedzieć: przepraszam, albo powiedzieć: zachowałem się w niewłaściwy sposób. Lepiej przerwać modlitwę i natychmiast tę sprawę załatwić. Nie powinniśmy zbyt długo zwlekać z

omówieniem problemu, ponieważ wtedy gromadzimy w sobie to napięcie. Oczywiście nie należy być nadmiernie pobudzonym, kiedy wyrażamy swoje uczucia, ale bardzo ważne jest, aby bardzo szybko postawić sprawę jasno. Konsekwencje nienawiści i gniewu wpływają na wątrobę i pęcherzyk żółciowy, tworzą w wątrobie i pęcherzyku żółciowym silny zastój energii i nadmiar ognia. Ludzie wybuchowi mają skłonność do nadciśnienia, skłonność do bólów głowy, skłonność do udaru, skłonność do posiadania gorzkiego smaku w ustach rano, skłonność do zaczerwienionych oczu. Będzie występowało wiele objawów, które są bezpośrednio związane w wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. Zwłaszcza ból po bocznych stronach głowy. Te cztery negatywne emocje będą zaburzały krążenie energii w wątrobie i pęcherzyku żółciowym.

V. Zazdrość

Teraz piąta emocja, bardzo subtelna - zazdrość. Nie tylko jesteś nieszczęśliwy, kiedy walczysz, żeby zachować tę iluzję, ale jeszcze dodatkowo nie jesteś w stanie być szczęśliwy, gdy ktoś inny jest szczęśliwy. Taka jest definicja zazdrości. Nie jesteś w stanie być szczęśliwy, gdy ktoś inny jest szczęśliwy. Zazdrość jest to szczególnego rodzaju emocja, która tworzy w ciele to, co nazywamy wilgotnym gorącem. Ponieważ bycie zazdrosnym oznacza po pierwsze mieć takie pełne obsesji nastawienie, ale mamy wtedy ostry umysł. Ludzie zazdrośni potrafią się świetnie skupić, oni naprawdę potrafią się dobrze skoncentrować. Mają bardzo ostry zmysł obserwacji. I to prowadzi do wyprodukowania w ciele tego, co nazywamy wilgocią, ponieważ ten ostry umysł prowadzi do zablokowania w przewodzie pokarmowym. To jest fizjologiczną przyczyną wilgoci i śluzu, i ponieważ to nastawienie jest takie pełne pilności, prowadzi do wytworzenia dużej ilości gorąca. To jest tak jak bicie młotkiem zawsze w ten sam gwóźdź. Dlatego mówimy, że zazdrość jest kombinacją wilgoci i gorąca. Fizjologiczne konsekwencje wcale nie są przyjemne. To jest bardzo trudna do leczenia choroba, ponieważ będzie ona atakowała waszą wątrobę, będzie atakowała strumień waszej krwi, atakowała waszą skórę, atakowała wasze narządy płciowe. Będziecie mieć różnego rodzaju, wilgotne, o nieprzyjemnym zapachu, wydzieliny. Objawy będą podobne do opryszczki albo do zapalenia wątroby, szczególny rodzaj wysypek skórnych, przypominające trądzik, z dużą ilością ropy i wydzieliny. Mamy objawy dużego pomieszania, ponieważ wilgoć i gorąco, które znajduje się w przewodzie pokarmowym, ale także w całym ciele, będzie odwracać swój bieg i atakować centralny układ nerwowy. Będziecie się zachowywać w szalony sposób. Maniakalne zachowanie jest bardzo blisko związane z wilgocią i gorącem. Będziecie mieli bardzo dziwne impulsy w ciele i umyśle. Kiedy spojrzycie w oczy takiemu pacjentowi, pomyślicie: ojej, dzisiaj to jest katastrofa. Zazdrość to jest taka długotrwała choroba. Zresztą, żeby być zazdrosnym cały czas, to potrzeba bardzo dużo wytrwałości. Codziennie przyglądasz się, co też ten twój sąsiad robi, wstajesz o 3 rano żeby go podglądać, o 4 przyglądasz się jego drzwiom wejściowym. Z zazdrością połączona jest wytrwałość, że codziennie powtarza się ten sam film. Za tym uczuciem kryje się wielka moc. Trzeba ją właściwie przekształcić w pełne współczucia nastawienie.

VI. Duma

I wreszcie ostatnia zaburzająca emocja, ona jest jak korona, macie zaćmienie umysłowe, jesteście w stanie paranoi, jesteście pełni namiętności, agresywni, zazdrośni, a teraz jeszcze dla ukoronowania tego jesteście z tego dumni. Jestem dumny z tego całego pomieszania. Czy

to nie jest piękne? To jest naprawdę jak korona. Duma w chrześcijańskiej tradycji jest uważana za najważniejszą zaburzającą emocję. W buddyzmie jest to bardziej nienawiść i agresja, a w chrześcijaństwie bardziej duma. To prawda, duma jest bardzo szczególną trucizną, ponieważ będzie to ostatnia emocja, którą będzie trzeba zwalczyć. Poprzez medytację, nagromadzenie zasług i mądrość jesteśmy w stanie się pozbyć wszystkich pozostałych emocji. Robiąc to, rozwinie się pewną jasność umysłu oraz pewną moc. Można również rozwinąć pewne magiczne właściwości, to następuje kiedy zaczynamy postrzegać wszystko jako sen, wtedy jesteśmy w stanie robić bardzo szczególne rzeczy. I wtedy pojawia się duma. Patrzy na ciebie uczeń, a ty w takim stanie jesteś już Guru. Uczeń patrzy na ciebie i mówi: o, mój Guru, ty jesteś takim pięknym Guru, twoje lotosowe stopy pachną jak różane, itd. I nagle ty jako Guru reagujesz jak żaba. Wiecie, jaki jest problem żaby? Żaba nie może palić, ponieważ kiedy żaba pali, wtedy wybucha. Ponieważ żaba potrafi zrobić tylko wdech, a nie jest w stanie zrobić wydechu. I wtedy ty jako Guru patrzysz na tych niezliczonych uczniów u twych lotosowych stóp, i mówisz: to jest coś bardzo szczególnego, ja muszę być naprawdę, rzeczywiście wspaniały. Coś szczególnego może się wydarzyć, kiedy oni patrzą na mnie w ten sposób. Duma. I wtedy mamy do czynienia z drabiną Jakuba, ale w odwrotnym kierunku, w dół. Kiedy patrzycie do Biblii, i patrzycie na kuszenie Chrystusa, trzy kuszenia, wszystkie trzy są oparte na dumie. Dostałem książkę od jednego z moich studentów, nowe tłumaczenie Ewangelii, i oczywiście tłumacz myślał, że jednego kuszenia tu Chrystusowi zabrakło, a więc wymyślił czwarte, i wyobraźcie sobie jakie, piękna kobieta. Seksualne kuszenie. Nie. Nie dla takiego mistrza, nie na takim poziomie. Duma. Trzy kuszenia wystarczy. Diabeł powiedział: jeżeli jesteś synem Boga, to zrób to, skocz, zmień ten kamień w chleb. Dam ci całą moc. 40 dni na pustyni, to jest symboliczne znaczenie. To jest symbol śmierci. Symbol śmierci ego. Tak jak Żydzi spędzili 40 lat na pustyni. To jest również symbol. Symbol transformacji. Chrystus przekształcił, pokonał dumę. W tym momencie osiągnął najwyższy poziom. Duma jest to taka bardzo zwodnicza emocja, która atakuje wielu ludzi, którzy są na mistycznej ścieżce. Zaczynasz myśleć: o, moja medytacja była dzisiaj bardzo dobra. Dzisiaj osiągnąłem bardzo głęboką jasność umysłu. Tak, z każdym dniem staję się coraz lepszy. Zaczynasz kłaść nalepki, definicje. I wtedy zaczynasz patrzeć na swoich przyjaciół, oczywiście patrząc z góry, i zaczynasz używać szczególnych określeń. Nie jesteś tak daleko jak ja. Nie masz mojego głębokiego zrozumienia świętych pism. Ale przyjdzie taki czas, może. To jest duma. Duma kreuje w organizmie sklerotyczny stan umysłu. To bezpośrednio atakuje wasz centralny układ nerwowy. Fizjologicznie tworzy to, co nazywamy bardzo gęstym śluzem, ponieważ stajecie się sztywni. Wznosicie się ponad innych i patrzycie na nich z góry, rozszczepiacie, bierzecie sobie tą część mocy i mówicie: to jest moje. I to jest ostatnia emocja.

Od umysłowego przyćmienia dostajecie wilgoci. Od lęku pojawia się u was wewnętrzny wiatr. Od pożądania tworzy się gorąco. Od agresji tworzy się ogień. Od zazdrości pojawia się w was wilgoć i gorąco, a od dumy gęsty śluz. Taka jest struktura ego oparta na stanie całkowitego braku poczucia bezpieczeństwa. I to jest, przyjaciele, początek choroby. Choroba nie ma nic wspólnego z jedzeniem, albo wpływami bioklimatycznymi, ale jest to w znacznie większym stopniu stan umysłu. Tak więc na nowo musimy odkryć naszą prawdziwą naturę, prawdziwy początek. To jest bardzo ważne. Kiedy odkryjemy na nowo tę prawdziwą siłę i błogosławieństwo, które mamy wewnątrz, to są najlepsze antybiotyki. Wtedy to przyćmienie umysłu przekształci się w mądrość taką jak przestrzeń. Nagle otworzą nam się oczy i zobaczymy tę białą siłę, która zawiera w sobie wszystko. Lęk przekształca się w stan całkowicie wolny od lęku, ponieważ nikt nie może być zraniony, ty jesteś wszystkim.

Przywiązanie i pożądanie zamienia się w stan doskonałego rozróżnienia. Wasz umysł staje się niezwykle wyostrzony, mówimy: umysł jak miecz. Już nie jesteście do niczego przywiązani, wasz intelekt jest bardzo jasny. Agresja przekształca się we współczucie, pełne tolerancji i pilności. Agresja przekształca się w stan głębokiego zrozumienia. Te rozbite kawałki lustra umysłu zlepiają się na nowo i zaczynamy rozumieć przyczyny i skutki. Jesteśmy wolni od wszelkiego osądu. Nie możecie osądzać, ponieważ rozumiecie. Zazdrość przekształca się w aktywne współczucie dla wszystkich żywych istot i w zdolność wykorzystania wszystkich środków, jakimi dysponujemy po to, żeby przynieść ulgę w cierpieniu wszystkim ludzkim istotom. Ta moc, siła, której używałeś wcześniej, żeby ograniczyć wolność swoich sąsiadów i przyjaciół, zostaje przekształcona teraz po to, żeby dawać wolność, żeby dawać ogromne możliwości. Duma przekształca się w stan całkowitej równości. Ta równość wszystkiego oznacza, że jesteś w stanie zobaczyć Królestwo Boże we wszystkim, co cię otacza. Jesteś w stanie widzieć ekspresję tego piękna we wszystkim, od małego zwierzątka do największego zwierzęcia. Dostrzeżecie w każdym z nich to samo tchnienie życia. Będzie to oznaczało, że pomyślicie dwa razy, zanim zerwiecie kwiat. Pomyślicie dwa razy, zanim zabijecie jakieś zwierzę. Tak naprawdę to nie będziecie w stanie tego zrobić, ponieważ zobaczycie to samo tchnienie życia, tą samą miłość w tym. To nazywamy odkryciem na nowo tej mądrości, którą już posiadamy. I to jest to, co nazywamy zdrowiem. Nic więcej.

Tematem dzisiejszego wykładu jest buddyzm i medycyna. Lepiej byłoby go ująć jako duchowość i medycyna. W czasach antycznych duchowość i medycyna były ze sobą związane, były jednym. Nie istniało rozdzielenie między prowadzeniem mistycznego życia a jednoczesnym usiłowaniem ulżenia w cierpieniu ludzkim istotom. Zgodnie z tradycją chrześcijańską było to obowiązkiem. Nawet jeżeli było się mnichem, twoim obowiązkiem było pomóc ludziom, leczyć ich. Dlatego możemy powiedzieć, że do około XII stulecia wszystkie klasztory w Europie były na wpół klasztorami, a na wpół szpitalami dla ludzi będących w potrzebie, wymagających leczenia. Ale kilka historycznych zdarzeń odcięło to powiązanie pomiędzy mnichami a wioskami. Niemal w każdym klasztorze była apteka, nie tylko zarezerwowana dla mnichów, ale służąca ludziom z okolicznych wiosek, wszystkim potrzebującym. Później nastąpiły zmiany, które sprawiły, że zabroniono mnichom leczyć poza bramami klasztorów. Ale oczywiście niektórzy z nich mimo to leczyli dalej. Chociaż oficjalnie nie wolno im było tego robić. Istniała mistyczna, chrześcijańska linia - Katarowie, którzy żyli na południu Francji. Dzielili oni swój czas pomiędzy modlitwę, medytację i leczenie ludzi. Mistrzowie tego zakonu zwani byli "ten doskonały". Mówili bardzo łagodnym głosem, byli naśladowcami świętego Jana. Zostali zniszczeni w 1427 roku. Wierzyli w reinkarnację. Był to pierwszy rozdział między duchowością a medycyną. Drugi rozdział nastąpił pomiędzy medycyną a farmacją. W związku z historyczną sytuacją zabronione było lekarzowi przygotowywanie lekarstw dla swoich pacjentów. To był drugi rozdział. Następnie nastąpiło trzecie rozdzielenie, głównie wewnątrz zachodniego systemu podziału, na specjalizacje. Jesteś specjalistą od serca, nerek, płuc. Istota ludzka nie jest właściwie doceniana, nie jest postrzegana jako jedność, ale jako coś podzielonego. Jeżeli masz problemy z przewodem pokarmowym, idziesz do jednego lekarza; jeżeli masz problemy emocjonalne, idziesz do innego. Tak dokonał się trzeci rozdział w linii tradycyjnej medycyny. Bardzo ważne jest studiowanie historii, aby zrozumieć to co się dzieje. Bo tak naprawdę nie można rozdzielić duchowości, mistycznego sposobu życia od medycyny, ponieważ one współistnieją ze sobą. Tą całościową strukturę możemy odnaleźć w Azji. Nie oznacza to, że Azjaci są lepsi niż my, ale wygląda na to, że potrafili te rzeczy utrzymać razem.

W grudniu byliśmy z Iną przez 5 tygodni na południu Indii, odwiedzaliśmy ajurwedyjskich lekarzy, a także specjalną linię lekarzy, nazywanych Siddha. Jest to nawet bardziej mistyczna linia niż ajurwedyczna. Bycie z nimi było czymś wspaniałym. Sami zbierali zioła i robili leki, przygotowywali różnego rodzaju receptury dla swoich pacjentów i wszyscy z nich praktykowali Jogę i medytację. Panowała niezwykle spokojna atmosfera, kiedy towarzyszyliśmy im w ich praktyce. Oczywiście muszę przyznać, że byli bardzo zajęci. Łatwiej jest postawić diagnozę i powiedzieć: idź teraz do apteki. A oni spędzali sobotę i niedzielę zbierając zioła i sporządzając bardzo skomplikowane receptury. Ich związek z pacjentem był wyjątkowy, ponieważ pacjent miał wrażenie, że styka się z kimś nie tylko wykształconym w relatywnej wiedzy, ale z kimś, kto ma pojęcie na temat wiedzy absolutnej. Pacjent może otworzyć swoje serce i mówić na tematy bardzo dogłębne, a nie tylko: boli mnie głowa i bolą plecy, ale również: czuję się bardzo nieszczęśliwy. I tylko jeśli prowadzisz bardzo mistyczne życie, możesz udzielić dogłębnej, sięgającej korzeni odpowiedzi.

Dlaczego jest tak ważne dla lekarza, aby prowadzić mistyczne życie? Oczywiście, jest to ważne dla każdego, nie tylko dla lekarzy. Dlaczego jest tak ważne dla lekarza, aby medytować, praktykować, modlić się? Po to, aby otrzymać inspirację, aby otrzymać moc i błogosławieństwo. Zawsze wtedy możesz znaleźć lepsze receptury, które skuteczniej

działają. Wtedy znajdziesz nowe punkty akupunktury, kombinację, która lepiej działa. Ale inspiracja jest dana tylko tym, którzy mają współczucie. Zawsze osiągniecie taki punkt, gdzie wiedza względna ma swoją granicę. A inspiracja jest nieograniczona. Oznacza to, że kiedy przychodzi pacjent, z powodu twojego stanu miłości i otwarcia potrafisz poczuć to, co on czuje, rozumiesz jego potrzeby, widzisz, jakie ma problemy. Są też tacy lekarze, którzy są w stanie "zobaczyć" od razu właściwą recepturę. Nawet jeżeli jesteś ograniczony swoją relatywną wiedzą, to w takiej chwili otrzymujesz natchnienie i mówisz oraz robisz to, co trzeba.

Nie mówię oczywiście, że nie powinniśmy się uczyć. Musimy się uczyć. Ale bez błogosławieństwa, bez inspiracji nic głębokiego nie może się zdarzyć. To zaufanie między lekarzem a pacjentem jest możliwe tylko wtedy, kiedy lekarz przez swoją postawę jest w stanie go wyrazić. Zawsze mówię swoim studentom: diagnostyka z pulsu nie jest trudna. A oni mówią: tak mówisz, bo ją znasz. Nie, mówię, diagnostyka nie jest trudna, jednak macie z tym problemy, ponieważ nie możecie się skupić. Wasz umysł jest niespokojny. Trzymacie swojego pacjenta za nadgarstek, a wasz umysł jest gdzieś daleko. Pacjent opowiada o swoich problemach, a wy nawet na niego nie patrzycie. Miałem takie doświadczenie z setkami studentów. Pacjent był obecny na wykładach i przez godzinę opowiadał o swoich problemach. Chwilę później zadałem pytanie studentowi: jaki jest kolor warg pacjenta, jaki jest kolor jego twarzy. Nic. Oni nic nie zaobserwowali, nie byli wystarczająco świadomi. Tą uważność, to obserwowanie można rozwinąć w sobie tylko wtedy, gdy prowadzi się mistyczne życie. Nie ma możliwości mistycznego rozwoju bez uważności, bez świadomości. Najpierw rozwiń swoją uważność, swoją świadomość, a rzeczy wtedy będą się działy. Ale jeśli nie masz tej uważności, to nawet gdy masz wiele świadomości, nie będziesz w stanie właściwie jej zastosować. I dlatego mówię: diagnostyka z tętna nie jest skomplikowana, ale kiedy badasz tętno, jesteś kim innym i jesteś gdzie indziej. Nie znajdujesz się całkowicie tu i teraz. Kiedy tybetański mistrz bada twoje tętno, mówię o prawdziwym tybetańskim mistrzu, przez krótką chwilę czas nie istnieje. On przyjmuje ciebie w swoją przestrzeń szczęścia, jasności, spokoju. Gdy zdarzy się wam, że tybetański mistrz będzie badał wasze tętno, odczujecie w tym momencie, że jego umysł jest tak spokojny jak ocean. A mówię tylko o diagnozie.

Gdy zajmujecie się leczeniem, masażem, akupunkturą, zwłaszcza akupunkturą, jest w tym coś magicznego. Bardzo niewiele osób może stać się prawdziwymi mistrzami w akupunkturze, ponieważ mówimy, że akupunktura jest jak spotkanie z umysłem pacjenta. Kiedy wbijacie igłę, musicie skoncentrować się i musicie za pomocą swojego umysłu podążać za Qi swojego pacjenta. Swoją ręką i igłą wchodzicie do wnętrza jego energetycznej struktury. Jeżeli macie pomieszany umysł, to spowodujecie tylko pomieszanie. Nawet jeśli jest to właściwy punkt. Jeżeli wasz umysł jest spokojny i jeżeli wasza intencja jest pełna współczucia, to wydarzy się coś dobrego. Jeżeli ktoś robi mi akupunkturę, to wybieram właśnie taką osobę. Kiedy ćwiczę akupunkturę z moimi studentami, dzieje się bardzo śmieszna rzecz, bo oczywiście oni są przestraszeni, wbijają igłę z napięciem, z lękiem, nawet z agresją. I jeżeli przez 4-5 dni robicie akupunkturę w ten sposób, to widzicie, że niektórzy studenci stają się agresywni, a inni przygnębieni. Jeden ze studentów, który był nakłuwany przez kolegów, powiedział: mam dosyć, nigdy więcej nie dam sobie wbijać igieł. Zapytałem dlaczego. Odparł: to z powodu tej dziewczyny, która mnie nakłuwała. Okazało się, że dziewczyna była tuż przed miesiączką, jej Qi było zablokowane, była w nieszczęśliwym nastroju i dlatego tak się stało. Następnego dnia pozwolił jej spróbować jeszcze raz, ponieważ był pełen współczucia. Mówię o tym aby zobrazować, że leczenie i diagnoza

potrzebują dużej uważności i współczucia. I to są jakości, których oczekuję od moich studentów. Dlatego wielcy mistrzowie wszystkich linii przekazu medycznego praktykowali medytację. Czy weźmiecie medycynę ajurwedyjską, tybetańską czy chińską, tak jest we wszystkich przekazach, a także w Europie. Nie mówię dzisiaj tylko o medycynie chińskiej.

Dlaczego chorujemy? Jakie są przyczyny chorób? Dlaczego choroby przydarzają się? Czy możliwe jest bycie całkowicie zdrowym? Choroba jest wyrazem pewnego zniekształcenia. Łapiemy coś niewłaściwego. Chwytamy niewłaściwą tożsamość z tego powodu, że nie wiemy, kim naprawdę jesteśmy. Używamy różnego rodzaju mentalnych projekcji, żeby uzyskać poczucie bezpieczeństwa.
Nie wiem kim jestem, ale przynajmniej jestem tym ciałem. To jest pierwsze utożsamienie, jakie ma miejsce. Nie znam prawdziwego siebie, nie znam swojej natury Buddy, nie znam swojego Chrystusowego potencjału, ale przynajmniej jestem tym ciałem. To jest początek cierpienia. Cierpienie jest rozszczepieniem, zniekształceniem, projekcją przeszłości i przyszłości, jest pomiędzy pamięcią a nadzieją. A to utożsamienie z czasem staje się coraz bardziej subtelne. Utożsamiamy się ze swoimi uczuciami i oczywiście wierzymy, że jesteśmy tym uczuciem. Wierzymy, że jesteśmy tym uczuciem szczęścia i nieszczęścia, a szczytem tej sytuacji jest to, co określamy jako koncept. To rodzaj krystalizacji naszej własnej ignorancji. Ale oczywiście rozumiemy, że czujemy się nieszczęśliwi i jesteśmy na tyle inteligentni, żeby powiedzieć, iż różnego rodzaju zaburzone emocje są przyczyną mojego nieszczęścia.
A więc mówimy: niedobrze jest wpadać w gniew, niedobrze jest być zazdrosnym. To, że mamy wiele przywiązań, jest rzeczywiście złym nawykiem. Czyli muszę się ich pozbyć. Tak mówi nasze ego. Ale jednocześnie mówi ono: zostaw sobie trochę czasu, nie spiesz się, bo jeśli już nie będziesz gniewny albo zazdrosny, nie będziesz wiedział, kim jesteś. To jest to, co określamy jako schizofreniczna sytuacja. Przychodzi do mnie pacjent i mówi: bardzo łatwo wpadam w gniew, wiem, że to źle być rozgniewanym i chcę się pozbyć tego gniewu. Więc mówię: no to zrób to, nie tylko opowiadaj o tym. Próbuję, ale to trudne. Wiem, że to trudne, bo z jednej strony mówisz, że chcesz, ale wewnątrz, w środku, mówisz nie. Jedyną rzeczą, jakiej chcesz, jest rozrywka. Bo po to, aby rzeczywiście pozbyć się wszelkiego rodzaju zaburzających emocji, jedyną możliwością, aby się ich pozbyć, jest cierpienie. Bez cierpienia nie ma na to żadnych szans. Taki jest sens cierpienia w naszym ludzkim życiu.
Chyba, że doświadczyliśmy wszystkiego, aż do ostatniej kropli. Wtedy nie będziemy w stanie zmienić się, musimy przejść przez złość aż do końca. Musimy przejść przez gniew aż do końca. Musimy w pełni doświadczyć tych zaburzających emocji tak, żebyśmy byli w stanie powiedzieć: tak, teraz mam dosyć. Jestem gotowy do zmiany, ponieważ nie mogę już dłużej tego robić. Nie ma możliwości transformacji w połowie drogi.
W połowie drogi jest tylko rozrywka. A więc poprzez utożsamianie się cierpimy.

Chcę, abyście uświadomili sobie, że podstawą wszystkich zaburzających emocji jest lęk. Lęk jest pierwszą emocją, która pojawia się, jak tylko projektujemy siebie w jakiś fenomen, w jakieś zjawisko. Któregoś dnia otworzyłem książkę na temat psychologii i wewnątrz było bardzo ładne zdanie, które wywarło na mnie ogromne wrażenie: "Im więcej masz lęków, tym dalej jesteś od Boga". To prawda, ponieważ lęk jest rzeczywiście wyrazem ignorancji. Dlaczego przydarza nam się lęk, dlaczego się zjawia? Dlatego, że nawet mimo iż nie wiemy kim jesteśmy, nawet jeśli jesteśmy całkowicie w swoim pomieszaniu, w swej frustracji, świadomie lub podświadomie czujemy, że wszystko się zmienia, że jest chwilowe. Nie ma nic, czego można się trzymać. Nic, co można utrzymać. Nic, co można zatrzymać. Nawet nie jest

tym nasze ciało. Nawet nie ten nastrój, który mamy. Dlatego każdy ma przewlekłe uczucie niepewności, ponieważ cały czas polegamy na rzeczach, które są chwilowe, nietrwałe, nie szukamy rzeczywistości, ale iluzji. Patrzymy na zewnątrz, a nie do środka. Dlatego wszyscy jesteśmy przerażeni.
Lęk jest podstawą wszystkich emocji, które pojawiają się później. Musicie zrozumieć, że lęk jest najgłębszą emocją, jakiej kiedykolwiek doznacie. I dlatego, że jesteśmy pełni lęku, wpadamy w gniew. Nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z sytuacją, boimy się i wtedy wpadamy w gniew. Tak samo z zazdrością. Boimy się kogoś kochać, boimy się być sami i dlatego stajemy się zazdrośni. To samo z dumą. Boimy się utracić naszą pozycję, dlatego stajemy się dumni. Kiedy rzeczywiście zajmiemy się badaniem tych różnych zaburzających emocji, okaże się, że gdzieś w głębi, w tle, czai się lęk. Ponieważ lęk jest podstawą, z której powstają wszystkie inne rodzaje emocji. A lęk sam w sobie jest wyrazem naszej podstawowej ignorancji, że nie wiemy, kim naprawdę jesteśmy. Kiedy patrzymy na różnego rodzaju emocje, powinniśmy rozważyć lęk jako najpotężniejszą z nich.
Lęk narusza stabilność nerek. A nerki są narządem konstytucjonalnym. Tworzą równowagę pomiędzy Ogniem a Wodą w naszym ciele. Lęk podważa naszą konstytucjonalną siłę, skraca życie i tworzy wewnętrzny wiatr, jak drżenie, jak palpitacje, jak bezsenność. Taka jest potęga strachu. Lęk rozszczepia energię nerek w taki sposób, że Ogień porusza się w górę, a Woda w dół. Stajemy się czerwoni na twarzy, a nasze stopy są zimne. Energie tracą swoją siłę i nie możecie kontrolować płynu. Ogień zwiększa się w sercu i macie palpitacje, a więc jest to jedna z ważnych przyczyn chorób - lęk.
Gniew dotyka waszej wątroby i pęcherzyka żółciowego, zwiększa Ogień w tych narządach. Dlatego osoby gniewne z wybuchowym temperamentem mają gorącą wątrobę. Może to być przyczyną nadciśnienia.
Zazdrość wytwarza wilgoć i gorąco w ciele, bardzo trudne do leczenia. Jest przyczyną opryszczki, cukrzycy i wielu innych objawów zapalenia wątroby. Oczywiście możecie powiedzieć: zostałem zakażony. Ale nic nie dzieje się ot tak, zawsze dostajesz to, czym jesteś. Zawsze spotykasz to, co wiesz. Ponieważ możesz rozpoznać tylko to, czego doświadczyłeś. A ironia tej sytuacji polega na tym, że jesteś zazdrosny, masz umysłowe wilgotne gorąco i szukasz pożywienia, które powoduje wilgoć i gorąco. I będziesz jadł dokładnie to, co zwiększa wilgoć i gorąco. Masz gorący temperament, jesteś gniewny i potrafisz rozpoznać tylko pożywienie, które ma dużo gorąca. Nie ma czystego, spontanicznego instynktu, są tylko złe nawyki oparte na ignorancji.
Jeżeli jesteś dumny, będziesz miał bardzo gęsty śluz w ciele i możesz mieć miażdżycę, a nawet starcze otępienie.
Jeżeli masz wiele pożądań, będzie to wpływało na twoje serce i układ krążenia, będziesz mieć toksyczne gorąco wewnątrz. Będziesz źle spał, twój umysł będzie pomieszany i któregoś dnia staniesz się nawet neurotyczny albo psychotyczny.

Czy widzicie ten związek między stanem umysłu a nawykami? Macie pewien stan umysłu i przyjmujecie taki rodzaj pożywienia, który ten stan wzmacnia. A więc jak jest możliwe oddzielenie medycyny od duchowości, jak możliwe jest rozdzielenie medycyny od mistycznego sposobu życia? Nie jest to możliwe. Ponieważ prawdziwe leczenie jest bardzo dogłębne, nie możesz oczekiwać zdrowia bez medytacji i modlitwy, ale z bardzo czystą motywacją.

Czym jest zdrowie? Zdrowie to nic innego jak to, czym jesteśmy. Jesteśmy zdrowi - jesteśmy czymś ponadczasowym. To nigdy się nie narodziło, nigdy nie narodziliśmy się i nigdy nie umrzemy. Ciało ulegnie zniszczeniu, ciało może być chore, ale my nie jesteśmy tym ciałem. A więc prawdziwe zdrowie jest realizacją, prawdziwe zdrowie ma związek ze zrozumieniem, nie ma nic wspólnego z kliniczną oceną. Możemy być dogłębnie zdrowi i mieć nowotwór, możemy być całkowicie zdrowi i mieć reumatyzm. Ale ty wiesz, że nie jesteś tym reumatyzmem, wiesz, że nie jesteś tym nowotworem. Bardzo często jestem pytany na konferencjach: nie rozumiem tego twojego mówienia o oświeceniu i tak dalej... Przecież tak wielu wielkich mistrzów umarło na raka. Odpowiadam: widzę, że nie rozumiesz, bo nie mówimy o tym samym zdrowiu.
Mogę dać wam inne wyjaśnienie. Stan braku ego oznacza, że ciało rozpada się szybciej niż powinno. To jest fakt. Niezwykle trudno jest dla istot oświeconych utrzymać swoją postać, ponieważ taka osoba nie ma żadnych pragnień. Czy możecie sobie wyobrazić życie bez żadnych pożądań? To jest trudne. Nagle czujemy się jak w wielkiej przestrzeni, w stanie depresji. To jest jedna z przyczyn depresji. Jeżeli wyczerpałeś wszystkie swoje zmysły w różnego rodzaju przyjemnościach, to co pozostaje? Powinieneś strzelić sobie w łeb. A więc w tym stanie pełnej realizacji nie masz żadnych pragnień i nie jesteś tym ciałem.
Studenci muszą troszczyć się o ciało mistrza, bo inaczej ono się rozpadnie, ponieważ mistrz będzie pozostawał stanie pełnego Samadhi bez picia i jedzenia. Uczniowie muszą się troszczyć o swoich mistrzów. Ponieważ ciało zużywa się szybciej. Jest wiele tego typu przykładów chrześcijańskich, jak również azjatyckich. Nie widzę żadnej sprzeczności pomiędzy pełną realizacją swojego ponadczasowego potencjału i jednocześnie tym, że ktoś ma kaszel. W tym momencie identyfikacja jest różna. A więc zdecydowanie nie jest możliwe oddzielenie tego mistycznego nastawienia od medycyny. Bo inaczej zajmowalibyśmy się tylko postacią, tylko narządami, tylko czymś materialnym, jedzeniem, praktycznym leczeniem, ale przyczyny nigdy nie byłyby leczone. Poszukiwanie przyczyn to jest poszukiwanie szczęścia. Jeżeli jako lekarz jesteście w pełni tak nastawieni, możecie przekazać iskierkę tego wrażenia swojemu pacjentowi.
Zamiast tylko leczyć bolesne miesiączki lub zespół napięcia przedmiesiączkowego, powiecie wtedy: porozmawiajmy lepiej o czymś poważniejszym. Pani odczuwa silny ból przed miesiączką, więc pomówmy o Pani frustracji. To jest pierwszy krok. Czyli trzeba wejść głębiej w leczenie. Oczywiście pacjent musi być na to otwarty. Lekarz powinien mieć odpowiednie cechy, żeby coś przekazać. Ponieważ inaczej lekarz nigdy nie będzie miał zdolności uczynienia kogoś zdrowym. Jedyne co będziemy w stanie zrobić, to przynieść pewną ulgę. Bardzo ważne jest, aby to zrozumieć. Nie usiłujemy zbawić świata, nie próbujemy uczynić każdego pacjenta zdrowym. Mamy tylko nadzieję, że pacjent zdobędzie się na otwarcie umysłu, że zacznie szukać czegoś ważniejszego niż choroba.

Tematem dzisiejszego wykładu jest buddyzm i medycyna, ale wolałbym raczej ująć to w inny sposób: mistyczny sposób życia i medycyna, ponieważ mistyka nie ma nic wspólnego z religią. Dlatego wolę słowo mistyczny od słowa religijny. Lubię to słowo, bo mam poczucie prostoty i wierzę, że mistyczne życie jest czymś prostym, rozwija poczucie uważności, świadomości, dogłębnej świadomości - kim jestem, kto to robi, kto czuł się zraniony, kto jest nieszczęśliwy, kto się modli, kto mówi mantry, kto medytuje. Bezpośrednia świadomość dotycząca siebie. Nie potrzebujecie żadnego ołtarza, nie potrzebujecie żadnych figurek, ale ciągłej uwagi.

Z tego rozwijają się takie cechy jak miłość. Nie mówię o pożądaniu. Pożądania są wyrazem ignorancji. W pożądaniu kryje się chwytanie czegoś i trzymanie. W miłości jest poczucie wolności. Wielu ludzi miesza pożądanie z miłością. Mówią: kocham mojego męża, kocham moją żonę. Nie, to jest tylko pożądanie. Kiedy ona mówi: nie chcę z tobą spać dzisiaj w nocy - wpadacie w gniew. Jeżeli weźmiecie monetę, z jednej strony jest pożądanie, a z drugiej agresja. Nie dostaliście tego, co chcieliście i jesteście jak dziecko, wpadacie w gniew. Miłość jest jakością bardziej czystą, ponieważ to jest wolność. Następna cecha to współczucie. Nazywamy je aktywną częścią miłości. Współczucie w sercu to brak egoizmu. Oznacza to, że nasza działalność, to co robimy jest spontaniczne, a nie opiera się na rozróżnieniach: ten jest bogaty, ten jest biedny, ten jest ważny, ten nie jest ważny. Trzecia cecha to radość. Jeśli nie ma radości to oznacza, że nie ma zrozumienia. Im bardziej znasz siebie, tym lepiej się bawisz. Święta istota to szczęśliwa istota. Nie można mówić o Bogu i wyglądać smutnie. Kto chciałby mieć takiego Boga? Radość jest bardzo ważna. Głęboko wierzę, że Chrystus miał w sobie wiele radości, podobnie jak Budda. Jak wiele oświeconych istot. Radość jest trzecią cechą, która jest niezwykle ważna. Następna wartość to równość. Wolny od pamięci i nadziei. Wolny od jakiejkolwiek projekcji związanej z przeszłością i przyszłością. Równowaga oznacza stan całkowitej świadomości tu i teraz.

Te cztery jakości: miłość, współczucie, radość i zrównoważenie to jest to, czym jesteśmy. Jest to potencjał, który uwalnia się, kiedy wchodzimy w kontakt z prawdziwym sobą. To jest nasz prawdziwy dom. To jest zdrowie. To jest prawdziwa medycyna. To jest ten ponadczasowy antybiotyk. A więc jeszcze raz. Czy jest możliwe rozdzielenie mistyki i medycyny? Zdecydowanie nie. One są jednością.

MEDYTACJA NA PIĘĆ ŚWIATEŁ

Obserwujemy nasz wdech i wydech.
Patrzymy na to, co zdarza się w naszym umyśle, bez rozróżniania.
Bez chwytania czegokolwiek i bez odpychania.
Staramy się zawrzeć wszystko, co dotyczy przeszłości i przyszłości, w tym momencie.
A teraz przed nami pojawia się ta Boska postać, do której czujemy największe przywiązanie.
Jeżeli jesteśmy buddystą, pojawia się przed nami postać Buddy.
A jeżeli jesteś chrześcijaninem, wizualizujemy przed sobą postać Chrystusa.
W obu tych przypadkach ważne jest, aby widzieć w tych postaciach wyraz prawdy, ostatecznej prawdy. Ich ciało jest przezroczyste i promieniujące.
I odczuwamy to ogromne pole energii i błogosławieństwa.
Staramy się zwizualizować tą postać tak wyraźnie, jak tylko to jest możliwe.
Wyrażamy naszą wdzięczność tymi słowami: Ty jesteś wyrazem ostatecznej rzeczywistości. Daj nam swoje błogosławieństwo. Daj nam swoją inspirację. Tak, abyśmy byli w stanie właściwie pomóc wszystkim żywym istotom. Tak, abyśmy byli w sanie zrealizować prawdziwą naturę naszego umysłu. Po modlitwie tymi słowami, ta boska postać przed nami promieniuje jeszcze większym światłem.

A teraz z czoła tej postaci promieniuje białe światło, wpływa do naszego czoła i całkowicie wypełnia nasze ciało. Poprzez błogosławieństwo tego białego światła wszystkie negatywne skutki, które były wynikiem kształtu, zostają oczyszczone. Nasze ciało staje się cennym instrumentem do pomocy i ochrony. I poprzez błogosławieństwo białego światła pierwotna ignorancja i przyćmienie naszego umysłu zostają oczyszczone. I odkrywamy na nowo to, co nazywamy mądrością przestrzeni.
Jednocześnie z białym światłem słyszymy wibrację: OOOMMMM.

A teraz z gardła boskiej postaci przed nami promieniuje czerwone światło i wpływa do naszego gardła. Oczyszcza naszą mowę. Daje nam możliwość i umiejętność mówienia tego, co naprawdę pomaga. Wchłaniamy czerwone światło i czujemy, jak ono oczyszcza i przetwarza nasz ośrodek mowy. Poprzez błogosławieństwo czerwonego światła odzyskujemy mądrość rozróżniania rzeczywistości od iluzji, rzeczywistej od względnej prawdy. Błogosławieństwo czerwonego światła oczyszcza nas od pożądań i od przywiązania. Wszystkie namiętności i wszystkie uzależnienia zostają oczyszczone.
I jednocześnie z czerwonym światłem słyszymy wibrację: AAAAHHHH.

A teraz z serca tej boskiej postaci przed nami promieniuje błękitne światło do naszego serca. Oczyszcza nasz umysł, oczyszcza nienawiść i agresję. Czujemy, jak silny strumień błękitnego światła wchodzi do naszego serca i całkowicie wypełnia naszą klatkę piersiową. Poprzez błogosławieństwo błękitnego światła możemy odzyskać na nowo mądrość jak zwierciadło. Mądrość, która pomoże nam doświadczyć przyczyn i skutków, które kryją się poza zachowaniem. Poprzez błogosławieństwo błękitnego światła stajemy się coraz bardziej cierpliwi, pilni i tolerancyjni. Nadmierne myślenie i obsesyjne nastawienie zostają oczyszczone. I jednocześnie z tym światłem słyszymy wibrację: HUNG.
Czasami widzimy więcej światła, a czasami słyszymy wibrację. Jest dobrze tak, jak jest. Nie usiłujemy uchwycić tego światła, a tylko je wchłonąć. I rozluźniamy się.

A teraz z pępka tej boskiej postaci przed nami promieniuje złote światło, złociste światło, które wpływa do naszego pępka. Poprzez błogosławieństwo tego złocistego światła duma zostaje oczyszczona. Jesteśmy w stanie dostrzegać wszystko jako równe w swoim potencjale. Znika rozróżnianie, ocena za pomocą słów, zachowania, znika. I dzięki błogosławieństwu tego złocistego światła jesteśmy w stanie dostrzegać piękno i bogactwo stworzenia. Jesteśmy w stanie zobaczyć ducha miłości i współczucia, który kryje się za wszelkim stworzeniem. Jednocześnie ze złotym światłem słyszymy wibrację: SSSSOOOO.

A teraz z tajemnego miejsca tej boskiej postaci przed nami, pod pępkiem, promieniuje zielone światło do naszego sekretnego miejsca. Poprzez błogosławieństwo zielonego światła lęk i zazdrość znikają. Uczucie braku poczucia bezpieczeństwa zostaje oczyszczone.
I to odczucie, że musimy kontrolować ludzi wokół nas, i że jesteśmy nieszczęśliwi, kiedy oni są szczęśliwi, znika. Przez błogosławieństwo zielonego światła pojawia się mądrość, która jest w stanie uczynić wszystko. Otrzymujemy ogromną moc. Tą mądrość, która pozwoli nam zastosować wszystkie nasze zdolności, umiejętności i środki, aby uwalniać żywe istoty od cierpienia. Ten ośrodek jest bezpośrednio związany z dobroczynnymi skutkami dla wszystkich żywych istot.
Jednocześnie z zielonym światłem słyszymy wibrację: HHHHAAAA.

A teraz wszystkie pięć świateł zlewa się razem, białe światło oczyszcza ignorancję, czerwone oczyszcza przywiązanie, pożądanie, błękitne oczyszcza agresję, żółte oczyszcza dumę, zielone oczyszcza lęk i zazdrość.
Jednocześnie z pięcioma światłami słyszymy pięć rodzajów wibracji:
OM - w naszej głowie;
AH - w naszym gardle;
HUNG - w naszym sercu;
SO - w naszym brzuchu;
HA - w naszym tajemnym miejscu.

Bardzo wyraźnie widzimy promieniującą boską postać przed nami. A teraz, aby pozbyć się wszelkiego dwoistego spojrzenia, i żeby osiągnąć ten stan prawdziwej rzeczywistości, boska postać przed nami rozpuszcza się w światło. I wszystkie te przepiękne, tęczowe światła stapiają się z nami. Pozostajemy w tym stanie bez różnicowania, w tym stanie całkowitego zjednoczenia z boską postacią, którą najbardziej kochamy. Prawda wewnątrz i na zewnątrz stała się jednością. Pozostajemy przez chwilę w tym stanie, który jest poza słowami.
A teraz wokół nas znowu pojawia się świat, ale teraz wyposażony w te cztery jakości: miłości, współczucia, stanu szczęścia i radości, i stanu całkowitej równości.
Teraz dzielimy się zasługami tej medytacji, naszego dzisiejszego spotkania ze wszystkimi żywymi istotami. Życząc im, żeby były wolne od cierpienia i przyczyn cierpienia, aby zrealizowały szczęście i przyczynę szczęścia. Aby zrealizowały prawdziwą przyczynę szczęścia, jaką jest zrozumienie własnego umysłu.
A teraz łagodnie budzimy się z tego stanu pełnej radości i spokoju. Staramy się spojrzeć oczami tej boskiej istoty, słyszeć to co ona słyszy. I jesteśmy teraz uwieńczeni tymi pięcioma mądrościami, wolni od wszystkich negatywnych emocji.

Komentarz do medytacji na Pięć Świateł

Chciałbym dzisiaj omówić medytację, którą wykonałem w dniu wczorajszym. Szczególnie chciałbym pomówić o transformacji, jaka następuje, kiedy wchłaniacie światło. Ta medytacja "Pięciu Świateł" nie jest moim wytworem, ale jest to linia przekazu, która ma kilka tysięcy lat. Ten rodzaj medytacji może być zastosowany do każdej boskiej postaci, do której chcecie to zrobić. Pamiętajcie, przed każdą medytacją mówię, że każdy musi sam zdecydować, o której boskiej istocie będzie medytował, ponieważ nie ma sensu medytować o boskiej istocie, z którą nie czujemy żadnego związku. Wiem, że w Polsce macie bardzo głębokie przywiązanie do Chrystusa, więc powinniście o nim medytować. Tak czy tak, słyszałem, że obaj: Budda i Chrystus, mieli dobrą zabawę. Kiedy stosujecie ten typ medytacji, musicie być świadomi, że: po pierwsze, pracujecie nad ośrodkami energetycznymi, które noszą nazwę czakramów, co oznacza koło. Jest wiele książek na ten temat, ale nie można nauczyć się medytacji na czakramy z książek, to musi być bezpośredni przekaz od żyjącego członka danej linii przekazu. Kolory, które występują w medytacji, to jest owoc bardzo głębokiego doświadczenia. Kiedy będziecie doświadczali wibracji, wtedy zobaczycie, że każda z tych wibracji wpływa na konkretny ośrodek. Jest system oparty na siedmiu czakramach, ale w tybetańskiej tradycji jest pięć czakramów (dwa górne i dwa dolne są uważane za jeden).
Po drugie, bardzo ważne jest przygotowanie do medytacji, przyjęcie odpowiedniego nastawienia. Nader ważne jest rozważenie 4 nieograniczonych jakości, jakie mają oświecone istoty. To jest taka medytacja w sensie rozważania, kiedy rozmyśla się nad czterema ważnymi sprawami. Rozmyślacie nad sensem miłości, współczucia, radości, równości. To jest bardzo dobry początek medytacji. Po to, żeby zwiększyć siłę naszej medytacji, zwiększyć jej moc i naszą pilność, trzeba medytować nad czterema myślami. To jest szczególny trening umysłu.

Najpierw rozmyślamy nad tą wielką szansą, która nam została teraz dana. Mamy cenne, ludzkie ciało i mamy wszystkie możliwości do medytacji. To są bardzo głębokie myśli, myśli pełne wdzięczności. Jesteście wdzięczni, że urodziliście się w miejscu i czasie, gdzie możecie praktykować i że macie możliwości zastosowania tego. Jesteście wdzięczni swojej matce, która dała wam ciało, ojcu, który dał wam poczucie bezpieczeństwa poprzez swoją pracę. A więc pierwsze myśli, to są myśli pełne wdzięczności, to jest myśl: dziękuję.

Następnie rozmyślacie nad nietrwałością. Rozmyślanie nad nietrwałością prowadzi nas do głębokiego zrozumienia, że niczego nie potrafimy zatrzymać. Nawet jeżeli włożymy wiele wysiłku w to, żeby utrzymać to ciało w zdrowiu, to zawsze coś się wydarzy. Kiedy przyjrzycie się swoim dzieciom i rodzinie, dojdziecie do wniosku, że jedyną rzeczą, która jest trwała, jest nietrwałość. Kiedy będziecie rozmyślać nad nietrwałością, zrozumiecie głębokie przyczyny, podłoże lęku. I jeszcze jedna rzecz jaką zrozumiecie, to że możecie umrzeć w każdej chwili, w każdej chwili możecie opuścić to ciało. Dlatego nie jest rozsądne stwierdzenie, że ja będę medytować, kiedy będę miał 60 czy 70 lat, wtedy kiedy będę miał więcej czasu. Ponieważ możemy umrzeć w każdej chwili, decydujemy się praktykować już tu i teraz. A więc medytując o śmierci zwiększamy swoją pilność. Nie jest to pilność wynikająca ze stanu paniki. Jest to bardziej stan głębokiego zrozumienia.

Trzecim jest rozmyślanie nad przyczyną i skutkiem. Rozmyślacie nad przyczyną i skutkiem. Chodzi o to, żeby zrozumieć, że wszystko co jest wytworem naszego ciała, umysłu i mowy będzie miało swoje konsekwencje. To jest w Biblii określone jako gniew, zemsta Boga. To jest

to, co określamy karmą. Jeżeli naprawdę rozumiesz prawo przyczyny i skutku, to rozumiejąc je jesteś w stanie zwiększyć nagromadzenie zasług. Powinniśmy się zachowywać tak właściwie jak to tylko możliwe w odniesieniu do ciała, umysłu i mowy. Zrobienie czegoś dobrego na poziomie fizycznym nie jest takie trudne. Powiedzenie czegoś miłego jest już trudniejsze, a myślenie czegoś dobrego jest jeszcze trudniejsze. Największym problemem ludzkości jest to, że używa swojego ośrodka mowy do złych celów. A więc usiłujemy utrzymać właściwe nastawienie naszego ciała, umysłu i mowy.

Czwartym jest medytacja nad cierpieniem, albo używając innego określenia, medytacja nad ludzką frustracją. Zastanawiamy się nad tym, jaka jest przyczyna tego, że ludzkie istoty są tak sfrustrowane i nieszczęśliwe:
- po pierwsze, są nieszczęśliwe, bo nie dostają tego, czego pragną;
- po drugie dlatego, że tracą to, co mają.
To są zewnętrzne przyczyny cierpienia, ale są także głębsze przyczyny cierpienia, to jest głębokie niezrozumienie swojej prawdziwej natury. Cały czas bez ustanku chwytamy iluzję. Medytując nad tym ostatnim punktem zwiększa się współczucie. Współczujące nastawienie do wszystkich czujących istot i stan równości. Zaczynamy rozumieć, że nasi przyjaciele, wszystkie czujące istoty, chcą tego samego co my, chcą być szczęśliwe. Kiedy medytujecie nad przyczyną i skutkiem, wtedy uwalniacie się od wszelkiego osądu. Wtedy rozumiecie, że to, że ktoś zachowuje się w określony sposób, ma swoje głębokie przyczyny.
W tradycji joginów medytuje się nad tymi czterema myślami przez cztery miesiące - to jest różne w różnych liniach przekazu - 4 dni, 4 tygodnie, 4 miesiące. Wtedy dopiero zaczynacie medytację. To jest to, co nazywamy medytacją rozważającą.

Zaczynamy medytację od adoracji, od uwielbienia. W tradycji joginów nazywamy to "przyjęciem schronienia". Tak jak te słowa mówią - szukamy ochrony, dlatego jesteście chrzczeni. Poprzez chrzest przyjmujecie schronienie. Poprzez chrzest macie błogosławieństwo i ochronę Ducha Świętego, jak również apostołów i wszystkich świętych, którzy byli w tej linii przekazu. Przyjęcie schronienia oznacza odbudowę związku, połączenia z daną linią przekazu. Są ludzie, którzy są zbyt dumni, oni mówią: "ja tego nie potrzebuję", ale to nie jest prawda. Jeżeli chcesz się nauczyć pisać, potrzebujesz nauczyciela. Wszystko co robimy, nauczyliśmy się od kogoś, od matki, ojca, nauczyciela. To samo odnosi się do odkrycia naszego prawdziwego potencjału, tu również potrzebujemy nauczyciela. Realizujemy to bardzo prosto, wizualizujemy przed sobą boską istotę, z którą czujemy związek, która jest twórcą linii przekazu. W tradycji joginów nazywamy to drzewem schronienia. W tradycji chrześcijańskiej jest dokładnie to samo (widziałem ikony na których jest drzewo winorośli i jest Chrystus, który siedzi pomiędzy gałęziami, jest 12 gałęzi, a na każdej gałęzi jest apostoł). Dlatego kiedy patrzycie na tradycję joginów, macie dokładnie to samo. Jest drzewo z mistrzem albo boską osobą w centrum, są gałęzie z różnymi boskimi postaciami, a więc to jest naprawdę schronienie. 12 apostołów to nic innego jak 12 różnych aspektów natury Chrystusa. To drzewo nazywamy wspólnotą praktykujących. Czyli po pierwsze, wizualizujemy przed sobą drzewo linii przekazu i wtedy przyjmujemy schronienie w tym, co nazywamy świadomością Buddy lub Chrystusa. Przyjmujemy schronienie dlatego, że go szukamy, dlatego, że go potrzebujemy. Jest to prawdziwe schronienie, taka ostateczna jakość. Nic nie może nas tak w pełni i tak doskonale ochronić.

Następnie przyjmujecie schronienie w głębokich naukach Chrystusa lub Buddy. Kiedy Chrystus lub Budda coś mówi, to każde słowo ma bardzo głębokie znaczenie. Przyjmujemy schronienie we wszystkich dostępnych naukach, które są zawarte w ewangelii. Ale wcześniej musimy poświęcić pewien czas na studiowanie ewangelii, bo kiedy się przyjmuje schronienie w tym, czego się nie zna i czego się nie rozumie, to nie ma żadnego znaczenia. A więc przyjmujemy schronienie w tych cennych słowach, w słowach przekazu, a następnie przyjmujemy schronienie we wspólnocie praktykujących.
Są dwa typy wspólnot:
- wspólnota praktykujących, którzy są wolni od cierpienia, ponieważ zrealizowali swoją prawdziwą naturę;
- wspólnota praktykujących takich jak my, którzy szukają realizacji i wolności.
Szukamy takiej wspólnoty, która byłaby na wysokim poziomie rozwoju, takiej jak w przypadku joginów albo wspólnoty 12 apostołów w przypadku chrześcijan. Jeżeli zrobiliście to z wiarą i oddaniem, to wtedy wszystko przed wami rozpuszcza się w światło i te wszystkie jakości stapiają się z tobą. To jest bardzo ważny moment. To jest moment, w którym otrzymujemy moc i pozbywamy się, jesteśmy wolni od wszelkich dwoistych poglądów. W tym momencie zdajecie sobie sprawę, że macie potencjał Chrystusa, albo że macie możliwość zrealizowania tego potencjału. Poprzez jego realizację będziecie mogli używać słów, jakich On używał. Kiedy to zrealizujecie, staniecie się członkiem wspólnoty istot oświeconych i będziecie mogli wtedy pomagać innym.

Po przyjęciu schronienia, zanim zaczniecie medytację, najpierw przez chwilę musicie uspokoić swój umysł, dajcie mu odpocząć. To dzieje się spontanicznie, kiedy stapiacie się z tym drzewem schronienia. My mówimy, że pozostawiamy umysł w jego naturalnym stanie. To jest stan określany jako stan samooczyszczenia. W tym momencie nie rozróżniasz i nie oceniasz, ale głęboko uspokajasz się i rozluźniasz. Wtedy przed sobą na niebie zaczynasz budować wizualizację. Boska istota, w stosunku do której masz największą czułość, oddanie i wiarę, zaczyna się przed tobą krystalizować. Używam tego słowa świadomie - krystalizacja. Poprzez ten ruch, który jest swego rodzaju zaciśnięciem, skurczeniem, zaczynasz naprawdę czuć, że ta istota jest przed tobą (jeżeli medytujecie nad Chrystusem, to poleciłbym wam posłużyć się obrazem Chrystusa z promieniami wychodzącymi z serca). Patrzycie na tą postać i wyrażacie swoje głębokie życzenie poprzez modlitwę, wyrażacie je np. w następujący sposób. Nie chciałbym wam narzucać wyrażeń, nie chciałbym wam sztywno niczego ustalać. Chodzi jednak o to, że potrzebna jest pewna struktura budowania wizualizacji, taka jaka była stosowana przez joginów.

Prosimy o inicjację. Prosimy o błogosławieństwo. Prosimy o nie z dwóch powodów:
- chcecie zrealizować ten nienarodzony potencjał, który macie (a więc wyraz tego wielkiego potencjału);
- dzięki niemu otrzymujecie możliwość pomocy czującym istotom.
To nie jest tak, że powiecie: "daj mi, a ja nic z tym nie zrobię", tylko składacie obietnicę. "Proszę, pomóż mi zrealizować ten potencjał i wtedy ja obiecuję, że użyję go po to, żeby pomagać wszystkim żyjącym istotom, aby uwolnić je od cierpienia". Wolno nam prosić. Naszym obowiązkiem jest prosić. Chrystus, podobnie jak Budda, wiele razy o tym wspominał. Ale uważajcie, o co prosicie. Należy być bardzo uważnym, jeżeli chodzi o prośby, bo jeżeli prosicie o cierpienie, dostaniecie cierpienie. Jeżeli powiecie: "ja chciałbym przyjąć na siebie cierpienie" - to dostaniecie to. Pozostaje tylko pytanie, czy będziecie w stanie to znieść. Czy

wasz umysł nagle się nie zbuntuje. A więc w momencie, kiedy formujecie prośbę, uważajcie, co zawarliście w niej. Modlitwy mają moc. Im bardziej jesteście rozluźnieni, tym bardziej potężne będą wasze modlitwy. Dlatego kiedy święta osoba mówi: "modlę się za ciebie", w momencie, kiedy ona to mówi, już rzeczy się dzieją. Po tym jak wyraziliście swoje głębokie oddanie, zaczynacie wchłaniać światło, zaczynacie od góry. Jest tego przyczyna, ponieważ jeżeli chcecie obudzić w sobie błogosławieństwo, obudzić swą moc, to najpierw musicie sprawdzić, czy komin jest czysty.

Najpierw wchłaniacie białe światło z czoła. To jest specjalny przekaz, ponieważ to światło oczyszcza waszą pierwotną ignorancję i przyćmienie umysłu. Kiedy wyobrażacie sobie, że to białe światło wpływa do waszego ciała, to musicie poczuć, wyobrazić sobie, jak przepływa przez całe wasze ciało, przez wszystkie kanały. Ono oczyszcza ciało, a więc wszystkie negatywne skutki, jakie nagromadziliśmy poprzez swoje postępowanie tej inkarnacji, zostają oczyszczone. To jest tak, jakbyśmy otrzymywali błogosławieństwo i Boska osoba powiedziała: "teraz jesteś oczyszczony". Mówię żeby ją wchłaniać, żeby nie starać się uchwycić jej, czy ściągnąć w siebie, ale wchłaniać tak jak promienie słońca na plaży, przyjmować w siebie. Poprzez to przekształca się nasza ignorancja, nasze przytępienie umysłu i nasze widzenie staje się nagle bardzo szerokie, obejmujące bardzo wiele. Bo kiedy żyjemy w ignorancji, to znika przynależne nam głębokie i spontaniczne zrozumienie. A więc z jednej strony mamy naszą podstawową ignorancję, a z drugiej strony natychmiast pojawia się kompensacja tego, pojawia się intelekt. Intelekt mówi: "ja nie wiem kim jestem, ale mogę to wszystko wyjaśnić i mogę to zrobić". A więc to jest przekształcenie, które następuje pod wpływem białego światła, odkrywamy na nowo naszą naturalną inteligencję. Kiedy absorbujecie to białe światło, możecie czuć pewne wibracje w głowie, wibrację: OOOOOmmmmm. Czasami kiedy medytujecie, trudno jest jednocześnie widzieć i słyszeć. A więc wchłaniacie, przyjmujecie białe światło i słyszycie wibrację OOOOmmmm. Czasami możecie widzieć światło, czasami koncentrujecie się na wibracji, dobrze jest tak jak jest. Kiedy medytujecie nad tym białym światłem, wasze ciało będzie się stawało silniejsze, wasz umysł będzie się stawał coraz bardziej wyostrzony. Bardzo trudno jest wyrazić w słowach tą nienarodzoną inteligencję. Są osoby, które nigdy nie były w szkole, nie przeszły tego systemu edukacyjnego, a są bardzo inteligentne. Są też ludzie, którzy przeszli przez całe wykształcenie i są po prostu głupi. Popatrzcie na dziecko, u wielu dzieci jest ta naturalna, spontaniczna inteligencja, która nie jest niczym innym jak tą subtelną uważnością, świadomością.

Następnie wchłaniacie czerwone światło i widzicie jak to czerwone światło wychodzi z gardła boskiej postaci przed wami i wchodzi do waszego gardła. Kolor jest taki jak kolor rubinu. Kiedy wchłaniacie to czerwone światło, to ono oczyszcza wasz ośrodek mowy i to jest to, czego naprawdę potrzebujemy w naszym społeczeństwie, ponieważ ten ośrodek mowy bywa często błędnie używany. I wtedy natychmiast pojawia się zdolność używania ośrodka mowy w taki sposób, jaki jest właściwy, żeby przekazywać przekaz. Wszyscy apostołowie i osoby naprawdę błogosławione miały bardzo silny ośrodek mowy, tą zdolność, umiejętność powiedzenia właściwej rzeczy we właściwym czasie. Jest to zdolność spontanicznego nauczania, albo np. zaśpiewanie mistycznej pieśni. Ponieważ im bardziej jesteś zrealizowany, tym bardziej śpiewasz. Wiele mistycznych pieśni jest wyrazem dobrze rozwiniętego ośrodka mowy. Popatrzcie na piosenkę "O bracie słońcu i siostrze księżycu", spójrzcie na pieśń "św. Jana od Krzyża", to były po prostu pieśni, piosenki, ponieważ nie widzicie innego sposobu wyrażenia tej ostatecznej prawdy jak tylko przez śpiewanie. A więc łączycie coś bardzo

inteligentnego z radością. Czerwone światło oczyszcza, wasza mowa staje się bardzo potężna, staje się Słowem Bożym. Jednocześnie z tym czerwonym światłem słyszycie wibrację - AAAAAhhhhhhh. To jest taka sekretna litera dla mowy. Czasami mówimy o Boskim języku albo o Boskim alfabecie, a przyczyna tego jest bardzo prosta, to nic innego jak skrzyżowanie kanałów. Wtedy kiedy macie dobrze rozwinięte subtelne widzenie, możecie postrzegać ciała energetyczne, wtedy będziecie widzieli kanały energetyczne i zobaczycie, że one na swych przebiegach krzyżują się i tam powstaje litera, która jest źródłem tej wibracji. Tak narodził się sanskryt i hebrajski, dlatego nazywamy je językami Boga, ponieważ wy tym jesteście, jesteście bogami, jedynymi bogami, którzy śpiewają. A więc wizualizujecie czerwone światło i czujecie wibrację AAAAAhhhhh. Rozwija się w was szczególny rodzaj mądrości, mądrość rozróżniania, ale to jest pozytywny rodzaj rozróżniania. Taki rodzaj rozróżniania, jaki my teraz posiadamy, jest raczej na zasadzie: ja lubię, ja nie lubię. Ta prawdziwa mądrość rozróżniania oznacza, że jesteś w stanie odróżnić rzeczywistość od iluzji. Tę cechę posiadają istoty oświecone, ponieważ jeżeli ta zdolność rozróżniania nie byłaby obecna, oznaczałoby to, że nic nie ma znaczenia. Ale tak nie jest, oświecone istoty zdecydowanie mają tą zdolność rozróżniania i potrafią powiedzieć: "przykro mi, ale to co robisz nie jest dobre, jeżeli tak dalej będziesz się zachowywać, to wpadniesz w duże kłopoty". Poprzez błogosławieństwo czerwonego światła rozwija się mądrość rozróżniania, która uwalnia nas od pasji, namiętności i uzależnienia, bo gdy ktoś jest uzależniony, to nie jest w stanie właściwie rozróżniać. Nawet jeżeli twoi przyjaciele mówią ci: "nie rób tego, to jest niebezpieczne", ty dalej to robisz. A więc odkrywacie na nowo prawdziwe, głębokie zrozumienie i wasz umysł jest jak miecz.

Następnie wchłaniacie błękitne światło. To jest przekaz z serca mistrza do serca ucznia. To jest bardzo szczęśliwy moment, światło jest błękitne i wchodzi bezpośrednio do waszego serca i wypełnia tę okolicę błękitnym światłem. To błękitne światło oczyszcza nastawienia, jakie mamy, takie uczucia jak agresja i nienawiść, które są bardzo trującymi emocjami. Poprzez błogosławieństwo błękitnego światła można zdobyć na nowo, odzyskać specjalny rodzaj mądrości: "mądrość jak zwierciadło". Oznacza to, że uzyskujemy bardzo głębokie zrozumienie przyczyny i skutku, zaczynamy naprawdę rozumieć, dlaczego ktoś zachowuje się w ten sposób, czy działa w ten sposób. To zwierciadło umysłu jest ponownie w jednym kawałku i dlatego widzimy związek pomiędzy przyczyną i skutkiem. Na bazie tego głębokiego zrozumienia rozwijają się takie cechy, jak: cierpliwość (bo on będzie się musiał zmienić, to jest tylko kwestia czasu), tolerancja (bo wiemy, dlaczego on zachowuje się w ten sposób, bo jest to wynikiem jakiś złych doświadczeń, które on przeszedł, dlatego nie ma potrzeby denerwowania się na niego w tym momencie), współczucie (bo wiemy, że jego zachowanie nie odzwierciedla tego, kim on naprawdę jest, a więc mamy dla niego nawet jeszcze więcej miłości). Uzyskując tą moc nabywamy te wszystkie subtelne cechy ujęte w wyrażeniu "umysł jak zwierciadło". Ponieważ kolor błękitny jest odświeżający, to oznacza, że ten kolor zdecydowanie odświeża to toksyczne gorąco, które nagromadziło się w naszym sercu z powodu gniewu i nienawiści. Jednocześnie z tym błękitnym światłem czujemy i słyszymy wibrację, jak dzwon w naszym sercu: HUNG. Wchłaniacie światło, czujecie wibrację i jednocześnie czujecie jak rozwijają się te pozytywne cechy.

Następnym krokiem jest inicjacja pępka. W niektórych tradycjach uczą tylko o pierwszych trzech ośrodkach. Z pępka boskiej postaci wypływa złociste światło, które wpływa bezpośrednio do waszego pępka. To jest tak jak słońce, energia naprawdę żółta i ciepła. To

złote światło rozprzestrzenia się po waszym przewodzie pokarmowym i wypełnia wasz brzuch. Ono przekształca takie zaburzające emocje jak duma. Duma jest nadmiarem ignorancji, mówimy że ktoś, kto jest dumny, wkracza w ignorancję (wchodzi w kałużę ignorancji, jakby miał obie nogi zanurzone w wilgoci i śluzie). Duma jest szczególnym rodzajem zachowania, to jest tak, jakby oddzielić część tego potencjału, zabrać go i powiedzieć: "to jest moje". A więc jest to rodzaj przylepiania nalepek. Rozwija się taka szczególna mądrość odczuwania równości. Odczuwamy, że wszystkie stworzenia i wszystko to, co zostało stworzone, jest jednością. Porzucamy wtedy wszelkiego rodzaju rozróżnianie, mówienie takie jak: on jest lepszy niż..., ja jestem lepszy niż... To nie odnosi się tylko do poziomu ludzi, to odnosi się do wszelkiego poziomu, do tego wszystkiego, co zostało stworzone. Czujemy, że za każdą częścią stworzenia kryje się ten sam duch, to samo światło i miłość. Jednocześnie kiedy wchłaniamy to złote światło, to dostrzegamy, że wszystko wokół nas i my sami zmieniamy się i to wszystko staje się naprawdę piękne. Patrzymy wokół siebie i mówimy: to naprawdę raj. To jest szczególny rodzaj błogosławieństwa, widzicie w tej chwili bogactwo stworzenia. Eden jest tutaj i teraz. Dlatego mistycy, nawet jeżeli bardzo cierpieli, to wtedy śpiewali pieśni, oni chwalili piękno stworzenia, ponieważ oni znajdowali się na tym najwyższym poziomie. Wszystko staje się jak klejnot, postrzegacie nie tylko powierzchnię, ale postrzegacie także te głębokie jakości, cechy we wszystkim. Patrzycie na motyla i widzicie w nim Boga, patrzycie na psa i widzicie w nim Boga. Nagle widzicie i czujecie, że wszyscy jesteśmy tym samym, mamy wszyscy to samo źródło, to jest prawdziwe braterstwo, wszyscy jesteśmy braćmi i siostrami w tej prawdziwej rzeczywistości. To jest transformacja dumy. Słyszymy wibrację: SSSSSooooo.

Potem z tajemnego miejsca tej postaci przed nami, 4 palce poniżej pępka, wychodzi zielone światło, które wpływa do naszego tajemnego miejsca. Wyobrażamy sobie to zielone światło wpływające do naszego tajemnego miejsca. To zielone światło przekształca dwie emocje: lęk, który jest związany z wewnętrznym wiatrem (dlatego, kiedy jesteś w strachu, zaczynasz się trząść), zazdrość. Przekształcenie zazdrości jest możliwe tylko gdy posiadamy mądrość, która jest w stanie wszystko osiągnąć. Oznacza to, że przez to błogosławieństwo jesteśmy w stanie używać wszelkiego rodzaju środki i zastosować wszystko, co jest nam dostępne, żeby pomagać czującym istotom. Mówimy, że ta mądrość jest czymś bardzo aktywnym, ona jest nakierowana na czujące istoty. To jest aktywny wyraz tej głębokiej rzeczywistości, a ponieważ mówimy o czymś bardzo praktycznym, to jest po prostu decyzja, którą podejmuję, że tak długo, jak istoty będą cierpiały, to ty będziesz się odradzał na nowo. To, że chcę wciąż przyjmować nowe inkarnacje tak długo, jak długo istoty będą cierpiały, żebym za każdym razem mógł być lekarzem i mógł je uwalniać od fizycznego i umysłowego cierpienia. To nie jest tylko decyzja chwilowa, że w tej chwili uczę się, żeby pomagać żyjącym istotom. To jest coś poza tym, to jest decyzja, że ja tu wrócę. Jest to wyraz bardzo głębokiego współczucia. Nie jest możliwe osiągnięcie Królestwa Bożego bez takiej postawy. Obiecujemy, że wrócimy po to, żeby pomóc. Jezus robił to samo. Dlatego on wiele razy inkarnował. Wierzę, że on przyjmował inkarnację wiele razy, może w św. Franciszku, może w o. PIO. Są różne ekspresje jego aktywności, on musi wracać. To jest bardzo potężna inicjacja, którą otrzymujecie za pomocą tego zielonego światła. Zielone światło oznacza, że ja nie tylko myślę o cierpieniu, ale ja wstaję i zaczynam coś z tym robić, a więc bardzo współczujące i aktywne nastawienie. Wibracja: HHHHaaaaa. Ta wibracja jest bezpośrednio związana z tym dolnym ośrodkiem.

Potem jesteśmy w stanie pełnej uważności, wchłaniając naraz wszystkie 5 świateł. Teraz, będąc w tym stanie, możecie mówić swoje modlitwy. W tej tradycji mówi się krótkie modlitwy, tak jak mantry, powtarza się je wielokrotnie. I wy też możecie to robić. Po tym, jak mówicie swoją modlitwę, jeden raz czy wiele razy, ponieważ otrzymaliście inicjację i macie w sobie to światło (to może zabrać 1, 2, 3 h, to nie ma znaczenia), postać przed wami rozpuszcza się, rozpływa się w światło i promienie tego światła wchodzą do szczytu głowy i przechodzą przez wszystkie wasze ośrodki i stapiają się ze wszystkimi centrami energii. Tak jak DUCH ŚWIĘTY wchodzi w was i wchłaniacie to światło. Nazywamy to chwilą, stanem naturalnej, pierwotnej mądrości. To jest bardzo ważny moment, bo to jest moment, w którym odkrywasz na nowo, kim naprawdę jesteś. Jest to moment, który nie da się ująć w słowa, jest poza słowami. Nie ma na co patrzeć, czego wizualizować, nie ma także modlitw. Jest to taka chwila odpoczynku, jest to taka głęboka cisza. Im dłużej praktykujecie, tym bardziej doceniacie ten moment głębokiej identyfikacji i pozostajecie w tym właśnie momencie przez minutę, dwie, trzy, im dłużej medytujecie, tym dłużej pozostajecie w tym stanie. To jest poza możliwością wyrażenia w ujęciu jakimkolwiek intelektualnym opisem. To jest to, co nazywamy zmartwychwstaniem. Rodzicie się na nowo, tak jak w dyskusji między Jezusem a Nikodemem. Rodzisz się na nowo, ale rodzisz się na nowo w Duchu. Z powodu modlitw i swoich życzeń inkarnujesz na nowo. Musisz się obudzić z tego stanu szczęścia i dlatego używamy zwrotu, że świat krystalizuje się na nowo wokół nas, a ponieważ ty jesteś źródłem wszystkiego, zaczynasz bawić się swoją własną grą, jak sztuką teatralną, i widzisz wszystko jako ekspresję samego siebie. Twoje oczy i wszystkie narządy zmysłów zmieniają się, patrzysz oczami Buddy (Chrystusa), słyszysz jego uszami, mówisz jego ustami. Oznacza to, że jeżeli medytacja została przeprowadzona prawidłowo, to po medytacji jesteś istotą zrealizowaną, ale czasami tak się nie dzieje, oznacza to, że musimy sobie wyobrazić, że jesteśmy istotą zrealizowaną. A więc staramy się mieć bardzo czyste nastawienie i z tym nastawieniem dzielimy się zasługami naszej medytacji z wszystkimi czującymi istotami życząc im, żeby były wolne od cierpienia i od przyczyn cierpienia, żeby zrealizowały szczęście i prawdziwe przyczyny szczęścia, jaką jest realizacja tych najbardziej wewnętrznych jakości, cech. Poprzez tę medytację można uzyskać bardzo głębokie zrozumienie świętych pism i wtedy coś zaczyna się dziać. Np. przed przyjęciem schronienia czytamy jakiś rozdział i nie jesteśmy w stanie go zrozumieć, po przyjęciu schronienia czytamy go ponownie i nagle jak błysk mamy jego zrozumienie, coś spontanicznego się wydarzyło. Kiedy św. Jan pisał Ewangelię, on był w tym stanie. Czyli jeżeli uzyskamy choć odrobinę tego stanu, w jakim on był pisząc Ewangelię, to będziemy w stanie zrozumieć to, co on miał na myśli pisząc. Dlatego to, co powiedział Chrystus: "błogosławieni ludzie o prostym umyśle, ponieważ oni są w stanie zrozumieć znacznie więcej niż mędrcy".

Pojęcie alergii w medycynie chińskiej nie istnieje. A więc jest to dobry początek, nieprawdaż? Spróbuję wyjaśnić za pomocą słownictwa zachodniego, na czym ona polega. Po pierwsze, musimy zdecydować o jakim rodzaju alergii będziemy mówili dzisiaj wieczór: o pokarmowej, o katarze siennym czy o różnych rodzajach alergii wynikających z zanieczyszczenia wody i powietrza. Chciałbym dzisiaj skupić się na dwóch rodzajach alergii:

- katarze siennym;
- alergii pokarmowej.

Najpierw chciałbym wyjaśnić strukturę układu odpornościowego z punktu widzenia medycyny chińskiej. Jeżeli zrozumiecie Państwo, w jaki sposób Chińczycy opisują układ odpornościowy, to zrozumiecie sens alergii.

Chińska medycyna mówi, że układ odpornościowy jest wyrazem, ekspresją YANG, a szczególnie tym co określamy jako ogień, YANG Nerek. Jest to bardzo szczególna siła, którą otrzymujemy w chwili poczęcia. Jest ona korzeniem naszej odporności i jest umiejscowiona w nerkach. Jest to źródło mocy, podstawa naszej konstytucji. Zależy ona również od konstytucji naszych rodziców, tak więc gdy mówimy o diagnozie konstytucjonalnej, myślimy o nerkach. To one są odpowiedzialne za siłę i moc naszego organizmu, jak również za to, że mamy silną substancję, szpik i kości. Jest to początek naszego układu odpornościowego, który głównie wyraża się poprzez to, co nazywamy ogniem nerek.
Drugim elementem układu odpornościowego jest przewód pokarmowy. Mówimy, że korzeniem układu odpornościowego są nerki, a jest on wspierany przez pożywienie, przez wszystko to co jemy - drugi poziom to będzie przewód pokarmowy. Nawet jeśli macie bardzo silne nerki, ale nie będziecie odżywiać się prawidłowo, to układ odpornościowy może ulec osłabieniu. Po to, aby właściwie wspierać tę siłę konstytucjonalną, którą otrzymaliśmy w momencie poczęcia, musimy właściwie się odżywiać. Osoby, które mają bardzo silną energię nerek, ale mają złe nawyki żywieniowe, mogą tę energię uszkodzić. Sposobem na ochronę energii nerek na poziomie przewodu pokarmowego jest unikanie zimnego jedzenia i zimnych napojów. To jest drugi element.
Trzecim elementem jest to, co Chińczycy określają jako Górny Ogrzewacz, który jest związany z Płucami. Płuca są ekspresją układu odpornościowego na poziomie skóry. Jest taka bardzo krótka sentencja w medycynie chińskiej, której trzeba się nauczyć na pamięć: mówimy, że układ odpornościowy ma swoje pochodzenie w nerkach, jest wspierany na poziomie przewodu pokarmowego, a wyraża się poprzez płuca. Tak więc trzy narządy są związane bezpośrednio z naszą odpornością: Nerki, Żołądek i Płuca.

Kiedy związek pomiędzy tymi trzema narządami jest właściwy, to wtedy nasz układ odpornościowy jest bardzo silny. Są osoby, które rodzą się z niedoborem odporności. Oznacza to, że wkrótce po urodzeniu pojawiają się objawy słabości układu odpornościowego, które są uważane w medycynie chińskiej za dysfunkcję nerek. Inne osoby będą miały zaburzenia układu odpornościowego z powodu złej diety, która jest przyczyną zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego. Jeszcze inne osoby mają słabość płuc i w takim przypadku mówimy, że górny ogrzewacz, górna część ciała jest zbyt słaba. Niektórzy ludzie są "szczęściarzami" i mają te wszystkie trzy rzeczy naraz, a są tacy co mają tylko osłabiony przewód pokarmowy i płuca. To co widzimy głównie w naszym społeczeństwie, to zaburzenia zależności pomiędzy przewodem pokarmowym a płucami, które z powodu zanieczyszczenia środowiska są osłabione. A z powodu złego, oczyszczonego pożywienia Żołądek nie jest w stanie prawidłowo wyekstrahować Qi i płynów, które są potrzebne do utrzymania zdrowia. Gdy te trzy narządy pracują prawidłowo, mamy bardzo silny układ odpornościowy. Oznacza to, że mamy bardzo silny instynkt, wyczuwamy niebezpieczeństwo. Silny układ odpornościowy to nie tylko to, że nie będziemy chorować, ale również wyczuwanie niebezpieczeństwa. Jest to podstawa dla naszego dzisiejszego wykładu.

Teraz zajmiemy się katarem siennym. Jestem pewny, że nawet spośród tu obecnych wielu z was ma ten problem, który pojawia się głównie wiosną. Chińska diagnoza mówi, że jest to Wiatr i Gorąco atakujące ciało. Objawem tego jest częste kichanie, które jest typową reakcją ciała, Qi Płuc, w celu wyeliminowania czynnika patogennego, który jest wywołany pyłkami i innymi drobnymi substancjami unoszącymi się w powietrzu. Skóra swędzi, oczy pieką i stają się czerwone - to jest również wpływ Wiatru, który zaatakował powierzchniową warstwę ciała. Powinniśmy zrozumieć to, że aby Płuca funkcjonowały prawidłowo, muszą posiadać zdolność wyrażania swojej Qi na dwa sposoby:

- rozprowadzanie, rozprzestrzenianie;
- ruch w dół w kierunku nerek.

Rozprzestrzenianie to ruch energii podobny do tego, który powstaje gdy jemy coś gorącego i ostrego i ma to bezpośredni związek z Płucami i WEI QI, energią ochronną. Płuca mają za zadanie rozprowadzić energię ochronną z Nerek i Żołądka na powierzchnię skóry. Potem Qi porusza się do Nerek, a w przypadku kataru siennego Qi Płuc z powodu wiatru i gorąca zostaje zablokowane. Oznacza to, że Qi Płuc nie może się rozpraszać ani koncentrować prawidłowo. Wtedy rozprzestrzenianie i ruch w dół nie mogą zachodzić prawidłowo. Po to, aby uwolnić Qi Płuc, ciało będzie dużo kichać, ale to oczywiście niewiele pomaga. Niektóre osoby również dużo kaszlą i jest to druga, silniejsza reakcja ze strony Płuc w celu uzyskania właściwego przepływu energii na zewnątrz i do środka. Płyn zostanie zablokowany w okolicy twarzy, ponieważ Qi Płuc odpowiada za rozprowadzanie energii ochronnej na powierzchni ciała, jak również porusza płyny w ciele.
Gdy Qi Płuc nie działa prawidłowo, to nie porusza się na zewnątrz ani nie rozprowadza energii ochronnej na powierzchni ciała, co oznacza, że energia nie porusza się na zewnątrz, co powoduje stagnację płynów. Jest to spowodowane patogennymi wpływami - np. jeżeli wiatrem, to nastąpi stagnacja płynów w okolicy twarzy. Taki pacjent będzie miał wiele śluzu. Ten śluz jest wyrazem tego, że Qi Płuc nie może we właściwy sposób poruszać się w dół, a nie może poruszać się w dół, bo została złapana w pułapkę spowodowaną przez Wiatr i daje trzy objawy: kaszel, kichanie i dużo śluzu (oczy czerwone, skóra swędząca). Normalnie w takim przypadku właściwym leczeniem jest rozproszenie wiatru i gorąca. Chińczycy używają specjalnych ziół, które głównie wpływają na twarz. Mają one zdolność usuwania z okolicy twarzy patogennych wpływów, usuwają Wiatr i Gorąco z kanałów znajdujących się na twarzy. Kiedy tak się dzieje, Qi Płuc zostaje uwolniona i może poruszać się w dół. To jest takie proste, ale aby to uzyskać, musimy wziąć właściwy lek i we właściwej ilości.

A teraz chciałbym to wyjaśnić nieco bardziej szczegółowo.
Po pierwsze, chciałbym wyjaśnić dlaczego niektórzy są tak bardzo wrażliwi na te czynniki i dlaczego katar sienny tak rozpowszechnił się w Europie. To jest spowodowane głównie przez niedobór energii Nerek. Istnieje bezpośredni związek pomiędzy siłą energii Nerek a twarzą. Jest specjalny meridian, który jest bezpośrednio związany z Nerkami, który jest wyrazem YANG Nerek, biegnie on wzdłuż kręgosłupa, dokładnie przez środek twarzy i nosa, a nazywamy go po chińsku DU MAI. DU MAI jest ekspresją YANG Nerek na twarzy. Kiedy mamy niedobór Qi Nerek, będziemy mieli do czynienia z wieloma problemami.
Po pierwsze, energia Nerek nie będzie w stanie właściwie odżywiać twarzy poprzez Qi.
Po drugie, ponieważ Nerki są słabe, Płuca będą również osłabione. Płuca nie będą w stanie rozprowadzać energii ochronnej we właściwy sposób i to spowoduje problemy ze skórą. Wystąpi podwójny problem, który dotyczy nie tylko Płuc, jak powiedziałem na początku, ale jest znacznie głębszy i dotyczy również Nerek.
Kanał DU MAI przechodzi przez czubek głowy, biegnie obok nosa, jednym z zadań nerek jest ochrona twarzy. Oczywiście, gdy mamy niedobór w nerkach, to i płuca będą osłabione i będziemy mieli do czynienia z podwójnym niedoborem, zwłaszcza w przypadkach bardzo przewlekłego kataru siennego. Powstaje pytanie, dlaczego tak wiele ludzi jest dotkniętych katarem siennym? Jaki rodzaj pożywienia i płynów może wpłynąć na Qi nerek? Jeśli ktoś ma katar sienny to powinien natychmiast przestać pić kawę, ponieważ kawa szkodliwie wpływa na YANG nerek, jak również czarną i zieloną herbatę. Jest to pierwsza rzecz, którą powinniście uczynić, ponieważ gorzki smak eliminuje ogień

nerek poprzez mocz. Nie ma sposobu aby pomóc pacjentowi z katarem siennym, jeśli on 5 czy 6 razy dziennie pije kawę. Dalej należy usunąć jedzenie, które osłabia energię nerek. To jest pierwsza rzecz, którą należy zrozumieć - zależność między nerkami i płucami.
Ale jest jeszcze coś dodatkowego - u niektórych osób możemy mieć do czynienia z dużą ilością śluzu w okolicy twarzy. Nerki kontrolują tą część nosa, płuca kontrolują skórę, a żołądek i jelito grube kontrolują tą część twarzy i zatoki. Oznacza to, że wasza twarz wyraża stan waszego przewodu pokarmowego. Najsilniejsze kanały na twarzy to kanały Żołądka i Jelita Grubego, tj. kanały przewodu pokarmowego. Szczególnie dla zatok szczękowych jest to Żołądek i Jelito Grube, a dla zatok czołowych jest Pęcherzyk Żółciowy. Jeżeli mamy w przewodzie pokarmowym i pęcherzyku żółciowym nagromadzenie tego, co nazywamy Wilgotnym Gorącem, to wyraża się to nie tylko poprzez kanały eliminacji, ale i poprzez kanały na twarzy. Jeżeli jecie np. dużo tłustego i smażonego jedzenia, używając dużo tłuszczu wieprzowego, kiełbasy, czekolady, Coca Coli, to tego typu jedzenie będzie wpływało na wasz przewód pokarmowy i z czasem rozwinie się u was stan, który określamy jako Wilgoć i Gorąco, co oznacza, że będziecie mieli stolec o bardzo silnym i nieprzyjemnym zapachu. Mocz będzie żółty i będzie miał bardzo przenikliwy zapach, ale również w kanałach będzie wilgoć i gorąco.
To jest to, co macie. Towarzyszy temu oczywiście słabość układu odpornościowego. I nagle zostaniecie zaatakowani przez szkodliwy, zewnętrzny wpływ, taki jak Wiatr i Gorąco. Ponieważ Qi Płuc zostaje zablokowana, wzmaga się zastój na twarzy, ponieważ nerki są słabe, krążenie również jest słabe i ta wilgoć i gorąco z czasem ulega przekształceniu w tzw. gęsty śluz. Jest to przyczyna bardzo przewlekłego kataru siennego, jak również zapalenia zatok. Właściwe leczenie oznacza usuniecie patogennych wpływów, wzmocnienie układu odpornościowego, Płuc i Qi Nerek, oczyszczenie dróg eliminacji Żołądka, Jelita Grubego i Pęcherzyka Żółciowego.
Tak więc w naszym społeczeństwie niedobór nerek, jak również nagromadzenie wilgoci i gorąca w przewodzie pokarmowym i pęcherzyku żółciowym są głównymi przyczynami kataru siennego. Tak więc tylko usunięcie wiatru i gorąca bez usunięcia tego zablokowania w przewodzie pokarmowym nie ma sensu. Chińczycy mówią, że jeśli chcesz użyć receptury, która ma za zadanie usunąć Wiatr i Gorąco z organizmu, wtedy należy unikać tłustego jedzenia. Należy właściwie oczyścić Żołądek i Jelito Grube, należy we właściwy sposób oczyścić Pęcherzyk Żółciowy. Kiedy mówię o Pęcherzyku Żółciowym, mam na myśli również drogę emocjonalną, ponieważ w wielu przypadkach kataru siennego czy zapalenia zatok, mamy do czynienia z ukrytą agresją. Mówimy, że agresja jest jak ogień, porusza się do góry głównie w kanale Pęcherzyka Żółciowego i doprowadza do zwiększenia się zastoju na twarzy, szczególnie, gdy stan jest przewlekły.

Jest to tylko zarys tego, co nazywamy katarem siennym, który bardzo skutecznie jest leczony w medycynie chińskiej za pomocą akupunktury i ziół. To co należy uczynić, to kiedy w określonym czasie na wiosnę macie katar sienny, należy kilka tygodni wcześniej udać się do swojego lekarza medycyny chińskiej, aby otrzymać wzmacniające leczenie, ponieważ przed wystąpieniem objawów alergii należy wzmacniać energię ochronną, natomiast gdy już wystąpią objawy alergii, należy je usuwać. Jeśli działamy tak regularnie, to po 2 czy 3 latach można się od alergii uwolnić. Oczywiście im więcej wilgoci i gorąca w przewodzie pokarmowym, tym większa będzie eliminacja śluzu przez nos, dlatego tak ważne jest, aby w przypadkach alergii (katar sienny) nie używać: cukru, kawy, mleka, szczególnie mleka w połączeniu z owocami i cukrem, owoców egzotycznych, szczególnie bananów, ponieważ banany produkują wilgoć w jelicie grubym, i nie należy przyjmować witamin takich jak witamina C. Jeżeli przyjmuje się witaminę C w nadmiarze, jak to robią Amerykanie (ma ona naturę ściągającą i zimną), to będzie ona wpływała niekorzystnie na układ odpornościowy. Witamina C jest dobra w stanach zapalnych, w stanach ostrych. Nie należy jej używać w dużych dawkach dla wzmocnienia układu odpornościowego. Jeżeli nie wierzycie, to pijcie duże ilości soku pomarańczowego i zobaczycie co się stanie, zróbcie to proszę w czasie zimy, weźcie również dużo witaminy C i zobaczycie co się stanie. To może spowodować produkcję dużej ilości śluzu w płucach, szczególnie należy na to uważać kiedy się jest

wegetarianinem. Jeżeli się je codziennie stek z karkówki, to w porządku. To jest główna idea o katarze siennym.

Teraz zajmiemy się alergią pokarmową. W medycynie chińskiej alergia pokarmowa nie istnieje. Jest to tylko poprawianie lub pogarszanie tego, co już mamy. Np. jeśli macie Państwo wilgotną konstytucję, ponieważ lubicie słodycze, albo ponieważ wasza matka lub ojciec bardzo lubią słodycze, albo ponieważ wasz prapradziadek bardzo lubił słodycze, wtedy będziecie mieć skłonność do wilgoci i możecie rozwinąć alergię na pewne rodzaje pokarmów, np. na produkty nabiałowe, chleb, ser. W każdej chwili, kiedy wasze dziecko je takie pożywienie, jego organizm będzie produkował dużo śluzu. Mam pacjentów, którzy przychodzą do mnie z taką listą i mówią: patrz, tych wszystkich produktów nie mogę jeść. A więc co mogę jeść? Tylko to, co jest tu na dole, o tu. Moja reakcja jest następująca: popatrz. I wyrzucam tę listę do kosza.
Zaczniemy od początku. A początek jest taki, że jeśli masz wilgotną konstytucję, nie będziesz w stanie znieść żadnego rodzaju wilgotnego jedzenia, ale nie oznacza to, że w tym życiu nie będziesz mógł zjeść kawałka sera. Oznacza to, że przez jakiś czas należy unikać tego pożywienia, żeby usunąć wilgoć, wzmocnić odpowiednie narządy, a po 2, 4 latach można spróbować znowu zjeść kawałek sera itp. I to jest to, co się dzieje. Dla przykładu: wśród osób mających kłopoty ze skórą, np. neurodermatitis, mamy dwie grupy - niektórzy z gorącem, a drudzy z wilgocią. Ludzie z gorącem przychodzą do nas i mówią: wiesz, mam alergię na czerwone wino. To jest najgorsze, co jest w alergii. I za każdym razem, kiedy jem czosnek i cebulę, albo baraninę albo rybę, to wtedy całą noc się drapię, a więc jestem alergikiem. Nie. To co masz to duża ilość gorąca we krwi, a ten rodzaj pożywienia zwiększa gorąco we krwi. Gdy dajemy właściwą dietę, która usunie gorąco z krwi, nie ma powodu, żebyś nie mógł napić się kieliszka wina. Drugi rodzaj ludzi ma problemy ze skórą typu wilgotnego i oni mówią, że ilekroć zjedzą trochę cukru, wypiją szklankę mleka, to stan ich się pogarsza. A więc mam alergię na tego rodzaju jedzenie. To co należy zrobić, to usunąć wilgoć. Nie wiem, ile to będzie trwało, 3, 5 czy 7 lat, to zależy od twojej konstytucji, ale znowu będziesz się mógł cieszyć kawałkiem sera czy mlekiem. Często pacjenci są bardzo przygnębieni i mówią, że jeśli mają żyć na takiej diecie do końca życia, to okropne.
Mam nadzieję, że zrozumieliście Państwo przyczyny alergii pokarmowej według medycyny chińskiej. Nie damy pacjentowi żadnego rozwiązania przez to, że usuniemy z jego diety pewne rodzaje pokarmów. Musimy zrozumieć, dlaczego on reaguje w ten sposób. To jest takie proste. Oczywiście nie mówię o toksycznych produktach pokarmowych, tylko o alergii. Należy unikać pokarmów, które zawierają np. metale ciężkie. Należy dostosować pożywienie i to zabiera trochę czasu, ale nie wierzę, że istnieje jakaś nieuleczalna choroba na tym świecie.

Pytanie: Jaki jest wpływ pola elektromagnetycznego na człowieka?
ODP. To będzie wpływało na SHAO YANG, tj. na Pęcherzyk Żółciowy i Potrójny Ogrzewacz. Po dłuższym czasie będzie powodowało wytworzenie toksycznego gorąca, które wyraża się głównie poprzez drażliwość. To jest bardzo ważny czynnik.

Połączenie jaja i plemnika jest momentem powstania pierwszej struktury energetycznej. Ta struktura to BA MAI, 8 Niezwykłych Kanałów.

Pierwszy powstaje **CHONG MAI - Kanał Środkowy,** w samym centrum zarodka, jego zadaniem będzie później wspieranie sił życiowych za pomocą Qi i Krwi. Kierunek przepływu Qi w tym kanale jest wstępujący. Ten kanał ma swój początek w nerkach dziecka, one w tym momencie nie są jeszcze ukształtowane, ale kiedy zostaną ukształtowane, ten kanał do nich dołączy. Mamy jeszcze drugi kanał, który przebiega wzdłuż kręgosłupa **- DU MAI - Kanał Rządzący** i trzeci kanał, przebiegający w linii przedniej pośrodkowej **- REN MAI - Kanał Poczęcia.** To są pierwsze trzy główne kanały, które pojawiają się w chwili poczęcia, energia krąży w tych kanałach w górę i w dół, w górę po kanale DU MAI i w dół po kanale REN MAI.
Następnie mamy 4 inne kanały **- WEI MAI, QIAO MAI -** które są odpowiedzialne za budowę płodu w odpowiednich kierunkach, później są odpowiedzialne za poczucie czasu i przestrzeni. Jest jeszcze jeden kanał niezwykły, który łączy wszystkie poprzednie jak bukiet kwiatów, jest on określany mianem **DAI MAI - Kanał Opasujący.** On odpowiada za ruch energii w górę i w dół wewnątrz tych pozostałych kanałów.

Jest to pierwsza struktura energetyczna, która pojawia się w momencie poczęcia, w każdym miesiącu rozwoju będą się pojawiały kolejne kanały, pierwszym z nich będzie kanał Wątroby, a ostatnim będzie kanał Nerek. Możemy powiedzieć, że pod koniec 9 miesiąca ta struktura energetyczna jest zupełnie wykształcona, ale wciąż ta pierwsza struktura energetyczna pozostaje tym, co nazywamy 8 Kanałami Niezwykłymi. Kanał Środkowy jest bezpośrednio połączony z sercem matki, oznacza to, że każdy rodzaj emocji odczuwany przez matkę będzie wyraźnie i natychmiast odczuwany przez dziecko. Czyli dziecko jest energetycznie w tym czasie zależne od matki, **czyli te pierwsze 3 miesiące ciąży są dla matki bardzo szczególne. To jest to, co w tcm nazywamy cyklem 90 dni.** To są zmiany, które następują w organizmie kobiety, oznacza to, że organizm kobiety musi dostarczyć więcej krwi i więcej substancji po to, żeby odżywić płód. Dlatego u matki w tym właśnie okresie pojawiają się objawy anemii. Z powodu tej słabości krwi w tych pierwszych 3 miesiącach Wątroba też nie będzie we właściwy sposób wspierana przez krew. Oznacza to, że Qi Wątroby będzie przesuwało się szybciej w górę, niż powinno to mieć miejsce. Możemy porównać Wątrobę do gąbki, która trzyma, utrzymuje krew i uwalnia odpowiednią ilość krwi w zależności od naszej potrzeby. Kierunek ruchu Qi w kanale Wątroby to jest ruch w górę. Nie jest to problemem, gdy nasza Wątroba jest zrównoważona, nie będzie żadnych objawów, ale z powodu tych 3 miesięcy, w których występuje niedobór krwi, mówimy, że Qi Wątroby przekształca się tak jak wiatr i będzie przeszkadzała naturalnemu ruchowi w dół w kanale Żołądka. To jest powodem typowych porannych nudności u kobiet w ciąży występujących rankiem. Normalnie bardzo ważne jest, aby energia poruszała się w dół. W tym wypadku nastąpi ruch w górę i kobieta będzie odczuwała rankiem, a nawet przez cały dzień nudności. Oczywiście objawy będą słabsze lub silniejsze zależnie od tego, co jemy i od tego jak żyjemy.
DU MAI i REN MAI naturalnie zbliżają się do siebie w kroczu po to, aby intensywnie zwiększyć krążenie Qi w kanałach. Zwiększy to ochronę, zwiększy to odporność kobiety. Może to spowodować wzrost uczucia gorąca odczuwanego przez kobietę (uprzednio przed miesiączką mogła marznąć, teraz ma stałe uczucie ciepła). Są dwie przyczyny takiego stanu: ilość płynu jest nieco mniejsza, silny ruch Qi w kanałach. Dlatego mówimy, że kobieta w ciąży nie musi ćwiczyć QI GONG, ona jest QI GONG (QI GONG - chińskie, taoistyczne ćwiczenia pobudzające Qi. Zazwyczaj kobiety w ciąży po 3 miesiącu mają ogromną ilość Qi). W czasie całych 9 miesięcy kobieta będzie wspierała swoje własne dziecko poprzez to, co nazywamy Esencją. Jeżeli będzie odżywiała się prawidłowo i żyła w bardzo spokojny sposób to OK. Rozumiem przez to, że dziecko urodzi się ze spokojnym umysłem i z silną konstytucją. Po to, aby polepszyć jakość ciąży ważne jest, aby mężczyzna całkowicie brał w tym udział. Oznacza to, że powinien dawać wsparcie i ochronę.

PORÓD OTWIERA WSZYSTKIE KANAŁY, JEST NAJWIĘKSZYM DOŚWIADCZENIEM REGULUJĄCYM QI, JAKIEGO MOŻEMY DOZNAĆ W ŻYCIU. OTWARCIE WSZYSTKICH KANAŁÓW MUSI NASTĄPIĆ, BO INACZEJ NIE MÓGŁBY NASTĄPIĆ PORÓD.

Dlatego wiele kobiet mówi, że ciąża i poród był dla nich ogromnym doświadczeniem. Nie ma tak wielkiej receptury, która w tak wielkim stopniu potrafiłaby uwolnić Qi. Ale w momencie porodu wszystka substancja też zostaje uwolniona. Podobnie jak w pierwszych 3 miesiącach ciąży, także w ciągu pierwszych 90 dni po porodzie u kobiety występuje ogromny niedobór, nawet większy niedobór niż w początkowym okresie ciąży. Nazywamy to niedoborem Esencji ciała. Kobieta taka będzie odczuwała gorąco, ale jednocześnie będzie odczuwała suchość, określamy to gorącem, które jest wynikiem suchości. Dla kobiety o silnej konstytucji jest to tylko żart, ona co rok może mieć następne dziecko i wszystko jest OK. Ale w naszym cywilizowanym świecie z tym plastikowym jedzeniem nie zdarza się to często. Chińczycy podają kobiecie po porodzie ziołową herbatkę, aby odżywić Esencję ciała i ochronić kobietę przed tym, co określamy jako depresję 90 dni. Jest to depresja w wyniku wyczerpania. Najlepszym lekiem jest zupa z kurczaka, ale problem jest taki, że zupa z kurczaka jest rozgrzewająca, a więc jeżeli poród jest w lecie to mamy problem, bo nie możemy podać tej zupy. Stosujemy wtedy receptury.

Produkcja mleka jest wyrazem Qi Żołądka i Śledziony. Kanał Żołądka biegnie poprzez sutki, a więc jeżeli kobieta ma bardzo silny element ziemi to oznacza, że jest ona taka ogromnie macierzyńska, ona będzie miała tyle mleka ile bogini. Jeżeli będzie miała słabość Qi Żołądka i Śledziony, będzie wtedy miała problemy z wytworzeniem mleka. Jedną z przyczyn problemów z ilością mleka jest zastój Qi. Swobodny przepływ energii w kanale Żołądka jest zablokowany przez Wątrobę.
Oczywiście taka kobieta po porodzie z powodu utraty substancji będzie miała ochotę na odświeżające pożywienie (soki, jabłka, gruszki). Jest to naturalne, ponieważ ona ma suchość. Ona przekazuje dziecku bardzo wiele płynów.

Po porodzie zaczyna działać szczególny aspekt psychologiczny - PO. To jest to, co nazywamy instynktem życia i jest on związany z Płucami. Ta psychologiczna funkcja kontroluje wszystkie procesy w ciele, dlatego pierwszą rzeczą po urodzeniu jest wdech, ponieważ to, co określamy nazwą PO, jest bezpośrednio związane z Płucami. A więc mówimy, że Płuca są odpowiedzialne za wszelki naturalny, fizjologiczny ruch. I również mamy to, co nazywamy naszym własnym układem krążenia - to jest to, co w tcm nazywamy uaktywnieniem górnej części ciała. Następnie pojawi się odruch ssania - to jest to, co w tcm nazywamy uaktywnieniem środkowej części przewodu pokarmowego. Rozpocznie się wydalanie, co nazywamy uaktywnieniem dolnej części. Wszystkie te trzy części nazywane są w TCM Potrójnym Ogrzewaczem.
Według TAO dziecko w czasie ciąży żyje w stanie SAMADHI. To dzieje się głównie z powodu krążenia Qi w górę i w dół. Oni twierdzą - taoiści - że w czasie tych 9 miesięcy dziecko jest w takim ponadczasowym stanie umysłu. Według buddystów, po porodzie energia w kanale poczęcia zamiast płynąć w dół, płynie w górę, wchodzi przez usta i płynie w dół po to, aby uaktywnić przewód pokarmowy. **Poprzez to uaktywnienie górnej, środkowej i dolnej części ciała mówimy, że dziecko doświadcza, wchodzi w przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.** W tym poglądzie mówi się, że jest to pierwsze doświadczenie dwoistości. W tym momencie dziecko staje się niezależną strukturą energetyczną i musi samo wspierać swoje życie. Jest kilka rzeczy, na które należy zwrócić uwagę. Energia dziecka jest bardzo niezrównoważona, ciepło Nerek nie osiągnęło jeszcze Śledziony, Płuc i przewodu pokarmowego. Musimy zrozumieć, że dziecko wychodzi z takiej przestrzeni, której stan jest bardzo YANG. Oznacza to, że największe nagromadzenie, koncentracja energii będzie w Wątrobie i w Sercu. Tak więc dziecko będzie zawsze bardzo aktywne fizycznie, co jest uzewnętrznieniem energii Wątroby i DREWNA. Z powodu ognia, z powodu nadmiaru energii w sercu jego umysł będzie się bardzo szybko poruszał, oznacza to, że w bardzo krótkim czasie może przejść od płaczu do śmiechu i może mieć koszmary senne. O tym musimy pamiętać, kiedy

będziemy mówili o diecie. A więc mamy nadmiar energii w Wątrobie i nadmiar energii w Sercu. I powiemy, że Nerki są zbyt ciepłe, dzieje się tak dlatego, że dziecko cały czas używa swej JING, swej substancji po to, żeby rosnąć.
Mówimy w TCM, że Wątroba kontroluje OGIEŃ (moc, siłę, podstawową siłę konstytucjonalną, jaką mamy) i WODĘ (Esencję) w ciele. Po porodzie i w ciągu wielu następnych lat ta substancja będzie przez cały czas uwalniana, a więc można powiedzieć, że względnie będzie mniej WODY niż OGNIA, a więc dziecko będzie ciepłe i to będzie działało na Wątrobę i na Serce. Ale wciąż w ciągu tych trzech miesięcy ciepło Nerek nie dochodzi we właściwy sposób do Płuc i do przewodu pokarmowego. Możemy powiedzieć, że połowa dziecka jest ciepła (Serce, Nerki, Wątroba, Żołądek), a to co jest zimne i jednocześnie słabe to Śledziona i Płuca. Dziecku zabiera około 3 miesięcy uzyskanie silniejszej funkcji przewodu pokarmowego. Oczywiście to zależy od tego jak dziecko karmimy, może mu to czasami zabrać 6 miesięcy, a nawet rok.

Matka jest bardzo ciepła i sucha, czyli ma ona ochotę pić i jeść pożywienie odświeżające. **Dziecko jest ciepłe, ale nie posiada właściwych zdolności i możliwości przetwarzania pożywienia w substancję.** Tzn. mleko matki nie zawsze jest takie samo, w zależności od tego, co matka jadła jej mleko będzie wywierało różny wpływ energetyczny. Oczywiście to zależy też od tego czym dokarmiamy dziecko, co dajemy mu zwłaszcza do picia. To jest przyczyną kolek i wzdęć u dzieci. Dzieje się tak czasami w ciągu pierwszych 3 miesięcy a czasami dłużej. Niekiedy z powodu współczucia połączonego z ignorancją matki podają swym dzieciom niewłaściwe pożywienie, dużo owoców, cukru, nabiału. Oczywiście dziecko to bardzo lubi. Powodem dla którego dzieci lubią słodycze jest to, że smak słodki daje takie psychologiczne odczucie, że ja istnieję. Można powiedzieć, że smak słodki pobudza inkarnację. Dlatego, kiedy jesteśmy nieszczęśliwi, myślimy, że nikt nas nie kocha i jesteśmy tacy samotni, kawałek ciastka bardzo pomoże. Oczywiście to nie jest lepsze niż pocałunek. Gdy dziecko spożywa słodycze, następuje nagromadzenie wilgoci w jego organizmie, dlatego główne problemy z jakimi mamy do czynienia u dzieci to problemy z przewodem pokarmowym i z płucami. Antybiotyki są bardzo skuteczne w usuwaniu infekcji, ale nie w usuwaniu śluzu i wilgoci. Antybiotyki osłabiają Qi. Jeżeli rodzice rozumieją to wszystko we właściwy sposób, mogą chronić swoje dziecko przed wieloma chorobami. Należy spojrzeć na ten obraz dalej, dziecko wytwarza śluz, dziecko je słodycze, ale substancja i Esencja, której ono potrzebuje, nie jest wytwarzana we właściwy sposób, dlatego mamy tutaj do czynienia z dzieckiem z bardzo słabą konstytucją. Dziecko będzie bardzo blade, będzie miało drobne kości.

Po to, żeby dziecko mogło ząbkować, duża ilość substancji musi być uwolniona z nerek, ślina, jaką dziecko wytwarza w tym okresie jest wyrazem energii Nerek, ale nerki nie mają wystarczającej ilości substancji z powodu tego niewłaściwego pożywienia, wtedy ogień Nerek zaatakuje Serce, a Serce kontroluje Żołądek, kanał Żołądka kontroluje zęby. Czyli jest bezpośredni związek pomiędzy dziąsłami a Żołądkiem i Nerkami. A więc co będzie się działo? Dziecko będzie miało bardzo czerwone wargi, jest to wyraz energii Żołądka. Ponieważ gorąco jest tak bardzo nasilone, ono będzie miało bardzo silne bóle. Aby przynieść ulgę, stosujemy wtedy zioła odświeżające żołądek, np. rumianek. **Żołądek jest jak garnek, a Nerki jak ogień pod nim,** ta biegunowość zwiększa się, jeżeli są złe nawyki żywieniowe. Właściwe żywienie to: pełne zboża, jarzyny, jajka, ser, mięso, mleko (bardzo rzadko dziecko jest wegetarianinem, ono najczęściej lubi mięso). Jest to jedzenie dające siłę i wspierające substancję. Dziecko musi jeść wszystko we właściwy sposób i we właściwych proporcjach. Gdy je w zrównoważony sposób, jego substancja będzie bardzo silna, ta silna substancja pomoże mu mieć silne ciało, będzie łatwo ząbkowało i będzie szczęśliwe, bo substancja w ciele kontroluje ducha. Gdy będziemy dawali pożywienie nie powodujące wytworzenia dostatecznej ilości substancji, to dziecko będzie krzyczało i będzie nieszczęśliwe. Przy słabej konstytucji musimy dawać pożywienie wzmacniające JING.

Gdy dziecko choruje, nie należy podawać białka zwierzęcego. Przyczyna tego jest taka, że wszystkie choroby dziecięce rozwijają u dziecka toksyczne gorąco (popatrzcie na piękny truskawkowy język waszego dziecka, to zrozumiecie co mam na myśli mówiąc o gorącu). Nie ma sensu podawanie wtedy dziecku kurczaka, bo jest ono wtedy wystarczająco gorące. Wtedy należy podać potrawy wegetariańskie. Niektóre dzieci mają tak wiele śluzu w ciele, że ten czynnik toksyczny zostaje uwięziony, złapany. To jest powód dla którego choroby dziecięce mogą być bardzo niebezpieczne, jeżeli w organizmie dziecka będzie bardzo dużo śluzu i wilgoci. To jest też przyczyna dla której dziecko nie zdrowieje wystarczająco szybko, problemy trwają długo i wyczerpują je. Nie ma takiego leczenia pediatrycznego, w którym nie używa się ziół pobudzających trawienie, przyczyna jest taka, że dzieci bardzo lubią słodycze i one nie dają swojemu ciału żadnego odpoczynku, one jedzą ciągle. **Przewód pokarmowy dziecka jest ciągle załadowywany śluzem i wilgocią.**

Wg TCM choroby zakaźne u dziecka wchodzą od razu do warstwy, którą jest przewód pokarmowy. Dziecko będzie miało kaszel, będzie miało nudności i będzie wymiotowało, z powodu połączenia śluzu, wilgoci i tego patologicznego czynnika będzie się działo w ten sposób, że jednego dnia dziecko będzie się czuło dobrze, następnego dnia będzie miało temperaturę, będzie mu coś dolegało, potem ponownie będzie dobrze itd.
A więc w chorobach wieku dziecięcego:

- dieta wegetariańska;
- zioła pobudzające trawienie;
- zioła odświeżające, ochładzające (rumianek, mięta);
- jedynie w niebezpiecznych przypadkach antybiotyk.

Gorączka jest bardzo ważnym czynnikiem w ciele dziecka, ponieważ daje dziecku poczucie YANG, wzmacnia świadomość. Jest wyrazem ognia, który jest wyrazem naszej świadomości, "ogień" jest substancjalnym wyrazem naszej świadomości. Dlatego, jeżeli dziecko przejdzie przez chorobę wieku dziecięcego zazwyczaj zauważamy, że coś się zmieniło, zmieniła się jego osobowość. Dziecko zdecydowanie ma większą siłę, ale oczywiście jeżeli po pojawieniu się pierwszych objawów podajemy antybiotyk albo leki przeciwgorączkowe, nie jest to właściwy sposób działania z wyjątkiem sytuacji rzeczywiście niebezpiecznych. Trzeba wiedzieć, gdzie przebiega granica, czasami trzeba podać lek, żeby ratować życie, a potem można podać zioła.

Dziecko ma bardzo dużą zdolność do regeneracji, ale **bardzo ważnym czynnikiem w zdrowiu dziecka jest relacja pomiędzy rodzicami,** to jest nawet ważniejsze niż pożywienie, kiedy patrzymy na dziecko, widzimy rodziców. Jeżeli rodzice mają taką miękką, łagodną wibrację, dziecko też będzie szczęśliwe, będzie miało dobrą wibrację. Jeżeli rodzice będą się kłócić, będą w czasie rozwodu, dziecko będzie miało zapalenie oskrzeli, neurodermatitis itd. Oznacza to, że jedzenie nie jest wszystkim, duch i umysł są ważniejsze. A więc bardzo ważny jest przekaz energii od rodziców do dziecka.
Nie powinniśmy mieć dzieci zbyt wcześnie, wiek ok. 28 - 30 lat jest najlepszym wiekiem na posiadanie dzieci, ponieważ potrzebna jest odpowiedzialność na wszystkich poziomach. Dzieje się tak dlatego, że ciało ludzkie jest energetycznie doskonałe w wieku lat 30. Antropozofia mówi, że w wieku lat 30 ciało eteryczne, fizyczne i astralne pozostają ze sobą w równowadze. Z tego wynika to, że umysł jest bardziej spokojny, a więc jest bardziej zdolny do troski o dziecko. Oczywiście są wyjątki, są ludzie bardzo zrównoważeni w wieku lat 20 i są ludzie, którzy nie będą zrównoważeni nawet w wieku lat 90. Dla wielu ludzi wiek lat 30 jest bardzo ważnym zakrętem, jest to wiek, w którym ma się zazwyczaj więcej stabilizacji, ukończyło się edukację, jest się bardziej gotowym na przyjęcie dziecka. Są takie kobiety, które mają bardzo słabą, bardzo delikatną konstytucję i one potrzebują po porodzie przynajmniej 3 lata przerwy po to, aby mieć możliwość zregenerowania substancji ciała.

W TCM w chorobach skórnych używamy silnych ziół, bo tylko one mogą uwolnić skórę od patologicznych czynników. Następnie używamy ziół oczyszczających krew i uwalniających kanały przewodu pokarmowego. Następnie używamy ziół odżywiających skórę.
Przepukliny pępkowa i pachwinowa są wyrazem zimna i niedoboru Qi. Przepuklina pępkowa jest wyrazem Qi Śledziony, jeżeli Qi Śledziony jest zbyt słaba, te dzieci mają jednocześnie delikatnie żółtawy odcień twarzy. Przepuklina pachwinowa jest wyrazem nagromadzenia zimna w Wątrobie. A więc pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić to zmiana diety, a główne zioła używane wtedy według TCM to owoc kopru włoskiego, cynamon, goździki, lukrecja. Nie należy podawać zimnego jedzenia przy tego rodzaju objawach.

Pyt. Co to jest alergia wg TCM?
Odp. Zgodnie z TCM alergia nie istnieje i nigdy nie istniała. Jest to stan, który już mamy. Jeżeli mamy dużo śluzu w przewodzie pokarmowym i wilgoć w Jelicie Grubym, będziemy mieli skłonność do zatkanego nosa i częstego zapalenia gardła. Jest bardzo silny związek pomiędzy nosem i Jelitem Grubym, będziemy mieli polipy nosa. Oczywiście możecie powiedzieć, że za każdym razem, kiedy dziecko pije mleko jest reakcja alergiczna, jego nos zostaje zatkany, produkuje bardzo dużo śluzu, a gdy przestajemy podawać mleko, objawy znikają. To jest wynik tego, że konstytucja już jest wilgotna, jeżeli oczyścimy, usuniemy wilgoć z jego ciała za pomocą właściwego pożywienia i ziół, będzie ono dobrze reagować na mleko.
Jeżeli mamy bardzo suche płuca, a istnieje bardzo wiele przyczyn mogących doprowadzić do suchych płuc, np. bronchitis chroniczne albo krztusiec, który nie był leczony właściwie, wasze płuca są bardzo suche i nagle zaczyna się pojawiać coś, co możemy nazwać alergią na kurz. Czynnik szkodliwy - kurz - jedynie pogarsza stan, w którym się już znajdujemy. Chińczycy nie są tak bardzo zainteresowani tym, że ty tak reagujesz, ale dlaczego twój sąsiad tak nie reaguje. Oni mają inny sposób myślenia.
Jedziecie do Indii i macie hepatitis, ale 20 innych osób jedzących w tej samej restauracji nie ma hepatitis - dlaczego? Lekarz chiński nie jest tak bardzo zainteresowany waszym hepatitis, ponieważ on wie, że macie wilgotne gorąco, ale dlaczego ci inni tego nie mają, to jest interesujące. Ten człowiek spędzał czas jedząc słodycze i coca colę przez cały dzień (miałem pacjentkę, która żyła na coca coli i ona miała 3 x hepatitis). To wyjaśnia częściowo tą wrażliwość, jaką możemy mieć w określonych sytuacjach. Są pewne schorzenia, które rzeczywiście możemy określić mianem alergii, np. na toksyczne metale. A więc zacznijmy od początku. Stawiamy diagnozę i staramy się odgadnąć, w którym miejscu energetycznie znajduje się problem. Po leczeniu pacjent będzie mógł trawić mleko i sery, ponieważ jego ciało zostanie oczyszczone, wilgoć zostanie usunięta. Tak jest np. z katarem siennym wiosną, jest bardzo skuteczny lek chiński w tym przypadku - ale należy przyjmować go - nie w sposób ciągły - ale przez 3 lata wysokie dawki. Przyczyną kataru siennego jest niedobór Qi Nerek. Ponieważ Qi nerek porusza się w górę i ona penetruje, przenika twarz. Jedną z przyczyn kataru siennego jest kawa, ponieważ kawa zdecydowanie wpływa na Qi Nerek i ochładza nerki. Oczywiście, kiedy nerki stają się chłodne, wtedy nie ogrzewają we właściwy sposób Śledziony i Żołądka i mamy śluz. Leki przeciwalergiczne nie pomagają. Odczulanie powoduje, że patologiczny, gorący wiatr będzie się posuwał jeszcze dalej w głąb ciała. To co się stanie, to płuca staną się suche i może wystąpić astma. A więc znajdźcie przyczyny, leczcie te przyczyny, a wasi pacjenci będą się mogli radować zapachem kwiatów.

Tematem wykładu jest ból pleców i reumatyzm, który jest bardzo głębokim tematem w medycynie chińskiej. Chciałbym zacząć od bólu pleców. Żeby zrozumieć ten objaw, po pierwsze chciałbym wyjaśnić związek - bardzo ważny w tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) - pomiędzy plecami a jednym z najważniejszych narządów, jakimi są nerki. Zgodnie z medycyną chińską nerki są bardzo ważnym narządem, ponieważ troszczą się one, chronią i przechowują esencję ciała. Mówi się, że ta esencja zostaje przekazana w momencie poczęcia przez matkę i ojca i później jest wspomagana i wspierana przez pożywienie i napoje.
Można więc powiedzieć, że ta esencja, którą Chińczycy określają nazwą jing (dżing), jest podstawą naszej konstytucji. Kiedy mówimy o sile konstytucji, mówimy właśnie o jing. Oczywiście w pewnym sensie wyraża to również siłę naszych rodziców, ale nawet jeżeli rodzice mieli silną konstytucję, to nie będzie nam zbyt pomocne, jeżeli później nie będziemy się o nią troszczyć. Troska o tę substancję oznacza bycie świadomym paru faktów:

- po pierwsze tego, że należy unikać zbyt wielu emocji i usiłować żyć w prosty sposób, ponieważ emocje mogą wyczerpać substancję ciała;
- po drugie, że należy odżywiać się we właściwy sposób;
- po trzecie, że należy mieć odpowiednią ilość ruchu.

Wg medycyny chińskiej substancja (jing) jest przechowywana w nerkach. Można powiedzieć, że to jest bardziej symbolem pewnej funkcji, która ma związek ze wzrostem i przetwarzaniem, jak również z procesem regeneracji. Można więc powiedzieć, że nigdy nie będziemy mieli zbyt dużo jing. Wszystkie znaki taoizmu są oparte na jing i koncentrują się na sposobach zachowywania, utrzymywania a nawet jej wzmacniania poprzez odżywianie. Ta esencja będzie się wyrażała na różne sposoby. Będzie się wyrażała w kolorze skóry, a także w jej blasku. W tym, że skóra jest lśniąca oraz w wyglądzie twarzy, ale przede wszystkim przez oczy. Siła spojrzenia bezpośrednio wyraża siłę esencji. Dzięki tej substancji nerki pełnią taką funkcję, że odżywiają szpik, kości i mózg. I oczywiście szpik jest odpowiedzialny za wytwarzanie, za produkcję krwi. Są więc związki pomiędzy siłą jing a szpikiem kostnym i kośćmi. Ale również nerki kontrolują stopy, kolana i plecy.
W chińskiej medycynie mówimy więc, że siedliskiem nerek są plecy. Siła nerek wyraża się w sile pleców. Głównie mówiąc o plecach mam na myśli okolicę lędźwiową i okolicę krzyżową. Później, kiedy będę omawiał poszczególne rodzaje bólu pleców, będę miał na myśli właśnie ten związek pomiędzy nerkami a okolicą lędźwiową.
Drugim narządem, który jest bezpośrednio związany z plecami jest pęcherzyk żółciowy. Mówimy, że pęcherzyk żółciowy jest wyrazem energii nerek. Jest taki kanał energetyczny, który nazywamy kanałem cudownym, a który wychodzi z nerek i owija się wokół bioder jak pasek. Można powiedzieć, że nasza siła w tej okolicy - w biodrach czy w talii - zależy od siły nerek. W chińskiej medycynie mówimy, że te kanały energetyczne, które biegną właśnie jak taki pas, kontrolują w ciele ruch energii w górę i w dół. Te kanały kontrolują również biodra, a także nerw kulszowy. Jeżeli ten pas staje się zbyt napięty, będziemy odczuwać ból z powodu zaciskania się. Jeżeli ten pas – mówiąc ogólnie - będzie zbyt rozluźniony, to będziemy odczuwali ból właśnie z powodu jego nadmiernego rozluźnienia się. Proszę więc zapamiętać, że nerki i pęcherzyk żółciowy mają związek z plecami. Dlatego nie wystarczy tylko masaż, ale należy leczyć te dwa narządy - nerki i pęcherzyk żółciowy. Mówi się również, że pęcherzyk żółciowy kontroluje napięcie mięśni, że jest mistrzem, który panuje nad mięśniami i ścięgnami. Tak więc zaburzenie, nierównowaga w pęcherzyku żółciowym może wpłynąć na napięcie mięśni. Można powiedzieć, że ten fakt jakby skręci albo zmieni pozycję, położenie bioder i z powodu tego napięcia jedna kończyna może być nieco krótsza. Oczywiście biodra nie będą wtedy we właściwym ustawieniu i nasz kręgosłup będzie to kompensował.
Ostatnim narządem, który ma również związek z plecami jest wątroba. Z tego punku widzenia mówimy, iż wątroba odżywia mięśnie i ścięgna. A więc jakość mięśni i ścięgien, czyli siła naszych pleców, zależy od wątroby. W medycynie chińskiej, kiedy zajmujemy się bólem pleców, zajmujemy się przede wszytkim ośmioma głównymi przyczynami. Mówi się, że jest ich około 32, ale nie będziemy ich wszystkich dziś omawiać.

Chciałbym omówić dzisiaj dwie podstawowe przyczyny, tzn. pierwszą, która wynika z niedoboru, z osłabienia nerek i drugą, która wynika z wilgoci.

Pierwsza niedoborowa postać bólu pleców, tzn. problemów, które ma wiele osób, jest związana z nerkami. Można generalnie powiedzieć, że właściwe każdy z nas ma słabe nerki. Jest to wyrazem naszej ignorancji - tego, że boimy się, iż stracimy to nasze ciało. Ponieważ ciągle poszukujemy odpowiedzi utożsamiając się ze światem zewnętrznym. A więc można powiedzieć, że tak naprawdę każdy z nas się boi. A jak już wspomniałem na pierwszym wykładzie - istnieje ścisły związek między strachem a nerkami. Lęk wpływa na jakość, na siłę nerek. Pierwszą przyczyną bólu nerek jest to, co nazywamy **niedoborem qi nerek.** To jest rzecz, która przydarza się naturalnie, kiedy się starzejemy - w pewnym wieku, powiedzmy po sześćdziesiątce. Ale u niektórych ludzi to może się zdarzyć w młodszym wieku, ponieważ ich nerki są słabe. To jest taki rodzaj bólu pleców, który będziemy mieli po obudzeniu się rankiem, który jest połączony z uczuciem zmęczenia pleców z takim odczuciem, że nasze plecy nie są tak silne, jak powinny być. Oczywiście jeśli będziemy mieli zrobione zdjęcie rtg, to ono nic nie wykaże. Jeśli jednak udacie się do chińskiego lekarza, to znajdzie on kilka objawów, które są z tym związane. Po pierwsze stwierdzi, że nasze plecy są zimne, tzn. że przy dotyku jest to zimniejsza okolica. Stwierdzi również, że stopy są zimne i jest to przewlekły stan. Potem zada kilka pytań o oddawanie moczu i to, czego się dowie, uściśli diagnozę. Mogą być trudności z utrzymaniem moczu, mocz może wyciekać kroplami, a u kobiet mogą się pojawić skłonności do upławów i słaby pociąg płciowy. Idziecie do lekarza, a on wam zadaje tyle dodatkowych pytań po to, by się upewnić, że ma tu do czynienia z niedoborem w nerkach. I taki pacjent powie, że on bardzo lubi masaż tej okolicy i ciepły okład. Te wszystkie objawy będą potwierdzały słabość nerek. Oczywiście nie jest tak, że pacjent po prostu mówi, iż ma ból pleców, a jemu się od razu daje gotową recepturę. Należy to zawsze rozpatrywać w odniesieniu do poszczególnych narządów. Za każdym razem, kiedy pacjent będzie jadł zimne jedzenie, być może nie zauważy on tego, ale na pewno to zimne jedzenie będzie pogarszało jego ból pleców. Leczenie w takim przypadku nie jest trudne - bierze się pół litra oliwy z oliwek albo z orzechów włoskich i dodaje 300g świeżego korzenia imbiru do tego, odstawia na 2 tygodnie i używa się go do wcierania w plecy. Oczywiście należy przestawić pacjenta na inne odżywianie. Można podać herbaty ziołowe, które są ogrzewające. Należy też zabronić pacjentowi spożywania zimnego jedzenia.

Istnieje następna postać, która jest na pewno bardziej groźna, tzn. **niedobór jang nerek.** Aby tak bardzo wychłodzić sobie nerki, by były aż tak zimne to naprawdę trzeba się bardzo starać, używając bardzo złego, zimnego jedzenia. Stan ten może powstać również wówczas, kiedy przez bardzo długi czas używa się zupełnie niewłaściwej receptury. W takim przypadku budzicie się rankiem z naprawdę bardzo silnym bólem pleców dlatego, że kiedy wasze ciało jest zimne, to zwiększa się zastój. A pozycja leżąca jeszcze dodatkowo powiększa ten zastój. Wstajecie i naprawdę musicie się porządnie rozruszać zanim będziecie w stanie chodzić. I mówimy, że ten typ bólu pleców, to znaczy kiedy jest niedobór qi, kiedy są zimne nerki - w tym rodzaju bólu ulgę przynosi ruch. Natomiast pozycja siedząca albo leżenie pogarsza. I czujecie się lepiej po ciepłym okładzie, masażu pleców a nawet po gorącej kąpieli.
A teraz zdarza sie coś co sprawia, że rzeczy stają się naprawdę nieprzyjemne. Ponieważ nerki są zimne, wtedy ten kanał biegnący jak pas rozluźnia się, traci całą swoją siłę. Wtedy będziemy mieli do czynienia z wypadniętym dyskiem, ponieważ więzadła przykręgosłupowe będą miały zbyt mało siły aby utrzymywać, usztywniać kręgosłup. Z taką sytuacją możemy mieć do czynienia już w pierwszym przypadku, ale na pewno będzie ona gorsza - to będzie większe w drugim przypadku. Można powiedzieć wtedy, że ten pas nie jest wystarczająco mocno zaciśnięty - jakby się rozluźnia i tak samo następuje rozluźnienie w tej okolicy pleców. Do tego jeszcze dzieje się coś dodatkowo. Ponieważ macie takie zimno w tej okolicy pleców, zwalnia się krążenie krwi i określamy to nazwą zastoju krwi a także zastoju qi, czyli energii w plecach. To sprawia, że ból jest jeszcze silniejszy. Powinno się wtedy przejść na leczenie akupunkturą, ziołami i

masażem, ale należy to zrobić szybko. Przede wszystkim trzeba zmienić dietę. Należy natychmiast przestać jeść produkty nabiałowe, należy przestać pić 4 litry wody dziennie dlatego, że tak jest napisane w gazetach i przestać pić piwo. Piwo jest ochładzające w swojej naturze. Należy przestawić się na lepszy sposób odżywiania, to znaczy na bardziej ogrzewające pokarmy. Należy jeść trochę orzechów włoskich, najlepiej podprażonych i powinno się jeść kasztany jadalne: 4 lub 5 kasztanów pieczonych w piekarniku na dzień. Bardzo wzmacniają plecy. Powinno się jeść również szczypiorek, ponieważ porusza krew. A więc można leczyć na różne sposoby za pomocą pożywienia, ale w tych przypadkach zimnych pleców należy przestać jeść ryż, ponieważ ryż usuwa gorąco nerek. To jest drugi rodzaj bólu pleców.

Mamy jeszcze trzeci rodzaj, który jest przeciwieństwem, tzn. **nerki mają niedobór jin.** Można to wyjaśnić w prosty sposób. To dotyczy zwłaszcza pacjentów, którzy całe życie ciężko pracowali, ale nie pracowali głową, tylko ciałem, np. rolnicy czy ludzie, którzy nosili duże ciężary i to w ciężkich warunkach. U takich ludzi jin - czyli substancja - jest wyczerpana. To jest rodzaj wypalenia. U takich ludzi ból pleców jest bardziej związany ze zwyrodnieniem, a nawet ze stanem zapalnym. I ten rodzaj bólu pogarsza się przy ruchu. Oczywiście, czasem można powiedzieć, że ruch przynosi ulgę, bo polepsza krążenie energii, ale ten ból pleców pojawia się z powodu ruchu. Jest on bardzo trudny do leczenia. Czasami nawet trzeba przejść operację. I w takich przypadkach należy używać ziół, które regenerują konstytucję, które będą odżywiały nerki i regenerowały kości.
I jeszcze jedna rzecz może uczynić plecy takie bolesne. To się odnosi do pęcherzyka żółciowego i jest przeciwieństwem tego, o czym mówiłem wcześniej.
Ten kanał, który biegnie jak pas, staje się - można powiedzieć - zbyt zaciśnięty. Jest to rodzaj ucisku i nie dotyczy tylko pleców, ale na całym przebiegu kanału jest ten ucisk. Będzie to się głównie wyrażało w postaci tego, co określamy jako rwa kulszowa. I nawet jeśli nie znacie akupunktury, to będziecie mogli określić jak przebiega kanał pęcherzyka żółciowego, ponieważ tak samo będzie przebiegał ból. Pacjent będzie mówił - tutaj przebiega ból i to będzie dokładnie w miejscu, gdzie jest punkt akupunkturowy pż 30. Będzie to wynikało z jednej strony z tego, że nerki będą zbyt słabe, a z drugiej strony z tego, że ten kanał przebiegający jak pas będzie tak zaciśnięty, że krążenie energii będzie niemożliwe. Zazwyczaj te osoby jedzą bardzo dużo pikantnego pożywienia. To ludzie, którzy lubią jeść słono i piją dużo alkoholu. Oczywiście oni muszą tak robić, dlatego że pracują na powietrzu przez cały dzień. A nie można bronić swojego ciała przed zimnem używając do tego celu bananów i pomidorów. To czego potrzebujemy to wódka, czosnek i tego rodzaju rzeczy. Ale to jeszcze bardziej wypala substancję. Dlatego pierwsze co należy uczynić u tych osób, to należy im powiedzieć, aby przestali jeść czosnek. Dlatego, że ten ściskający ból pochodzący od kanału pęcherzyka żółciowego będzie pogarszał się od spożywania czosnku. I zauważycie, że ci ludzie są takim typem gorącym. Kiedy będziemy patrzyli na ich język, to będzie on czerwony. I oni są czasem również nieco agresywni w zachowaniu. Taka osoba powinna unikać pikantnego jedzenia i alkoholu. Ten kanał przebiegający jak pas zaciska się, kiedy je się pikantne pożywienie, a rozluźnia się wtedy, kiedy jemy coś słodkiego albo produkty nabiałowe.
To jest inna odmiana bólu pleców. I oczywiście pacjent tego ostatniego typu bólu będzie miał zastój krwi, zastój qi. Te wszystkie problemy będą u niego obecne.

Ale to jeszcze nie koniec. Dla tego pierwszego, drugiego i trzeciego przypadku problemy dopiero się rozpoczęły. Kiedy nie zadziałamy wystarczająco szybko, objawy będą się pogarszały. I to co się będzie działo nazywa się **reumatyzmem pleców.** Kiedy zajmujemy się bólem pleców, to w 80 - 90 % przypadków mamy do czynienia z reumatyzmem pleców. Wyjaśnię teraz dlaczego. Z powodu tej słabości nerek, którą mamy, nasze plecy są słabe. Można być wtedy bardzo łatwo zaatakowanym przez patogennne wpływy. Nawet jeśli nam się wydaje, że tego nie czujemy, to one będą wchodziły do naszych kanałów, będą zablokowane w kanałach i w mięśniach. Wtedy mamy do czynienia z czymś, co jest bardzo trudne. Dlatego czasem przyjaciele mówią mi – wiesz, jak trudno jest leczyć ból pleców. Dlatego, że zapominacie w leczeniu o jednej rzeczy. Być może zapomnieliście o tym, że w takim przypadku występuje niedobór nerek.

Być może zapomnieliście sprawdzić pęcherzyk żółciowy, być może zapomnieliście, że należy usunąć zastój krwi. Być może zapomnieliście również, że możcie mieć do czynienia z reumatyzmem co oznacza, że w kanałach mogą znajdować się wiatr i wilgoć. Należy rozważyć te wszystkie aspekty, jeżeli leczy się ból pleców. Jeżeli rozważymy tylko te pierwsze a zapomnimy o wilgoci, to nie uda nam się osiągnąć skutku.
Dlatego, jeżeli używamy receptury dla danego przypadku, po pierwsze należy skorygować dietę i to jest bardzo ważne. Jak już wspomniałem wcześniej - jeżeli jesteście zbyt zimni, należy jeść jedzenie ogrzewające. Zwłaszcza w przypadku tego zimnego bólu pleców, należy usunąć z diety cukier i produkty mleczne. A w przypadku wyczerpania i gorąca należy usunąć pikantne pożywienie i alkohol. Zazwyczaj należałoby jeszcze użyć specyficznych ziół, tzn. może są ich odpowiedniki wśród ziół zachodnich, ale ich jeszcze nie znamy, natomiast Chińczycy dokładnie wiedzą, jakich ziół powinni użyć. Jeżeli np. w przypadku bólu pleców użyje się arniki, to nie usunie się wpływów patogennych tylko poruszy qi i krew. A więc arnika nie ma właściwości odżywienia nerek. Dlatego nie ma możliwości, używając ziół zachodnich, poradzić sobie we właściwy sposób z bólem pleców. To nie jest wystarczająco precyzyjne. Powinno się również wykonać akupunkturę, masaż lub akupresurę. To było to, co określiliśmy bólem pleców związanym z niedoborem.

Te trzy rodzaje schorzeń to jest to, co ma 70% ludzi. Ale jest jeszcze inny rodzaj bólu pleców - taki, który może się zdarzyć **z powodu zwichnięcia, z powodu wypadku.** Nie ma związku z niedoborem w nerkach, ale być może chcieliście państwo unieść coś, co było dla was zbyt ciężkie i zostaliście zablokowani. Była taka księżycowa noc poślubna, a wyście chcieli przenieść swoją żonę przez próg - ale albo wasza żona była zbyt ciężka, albo wy byliście zbyt słabi i to się nie udało. A więc pierwsza noc poślubna oznacza leczenie pleców. W takim wypadku leczenie będzie polegało nie na wzmacnianiu nerek, ale na tym, żeby usunąć to zwichnięcie. Będzie wyglądało w ten sposób, że użyjemy tego, co się określa jako bańki ze skrwawianiem. To będzie takie pierwsze spotkanie - w tą noc wykona wam się krwawe bańki na plecach. Przez skrwawianie pewnych punktów akupunkturowych oczyszcza się kanały. To na pewno nie jest najłatwiejszy do leczenia ból pleców, ale można tu najszybciej uzyskać rezultaty. Należy pamiętać, że ten rodzaj urazu powinno się leczyć metodą skrwawienia - tak jak wampir. Ale jak to jest w życiu - jeśli mamy jedną rzecz, to mamy razem zazwyczaj jeszcze wiele innych. Aniołowie są bardzo chojni. A więc w takim dniu, kiedy macie stan niedoboru w plecach, albo kiedy macie wiatr i zimno w plecach, to wtedy okazuje się, że w takim dniu trzeba przesunąć kredens. I przechodzicie przez cały program. Będziecie zablokowani, będziecie mieli niedobór i nagle życie traci cały sens. Znacie na pewno takie dni, gdy wstajecie rankiem i wszystko układa się nie tak jak powinno. Czy nie znacie państwo tego rodzaju poranków, kiedy wstajecie i od razu uderzacie głową o kredens? Albo wylewamy sobie czarną herbatę na koszulę. To jest takie spotkanie, kiedy wszystko naraz się zdarza. Istnieje wtedy tylko jedno rozwiązanie - zostać w łóżku, nie iść do pracy. Z powodu niedoboru jesteście bardzo wrażliwi.

Teraz jeszcze ostatni przypadek bólu pleców - on jest również bardzo szczególny. Jest piękny dzień i jesteście na plaży po to, aby pokazać jakie macie silne mięśnie i jacy jesteście piękni, a tu nagle zaczyna padać. Albo np. jedziemy rowerem, jesteśmy lekko ubrani i zaczyna padać. Nie czujemy, żebyśmy się przeziębili, ale wracając do domu czujemy, że coś się stało, coś nas zmieniło - już nie jesteśmy tacy sami. I tego właśnie dnia z powodu deszczu **wilgoć weszła do naszych kanałów energetycznych.** To jest to, co nazywamy przekształceniem dr Jekylla i pana Hyde'a. To jest oczywiście również przypadek nadmiaru i może się również zdarzyć, kiedy weźmiemy kąpiel a tego dnia nie czujemy się zbyt silni. Albo np. idziecie na basen, albo wskakujecie do jeziora i nagle to zimno i wilgoć wchodzą prosto do pleców. To jest również szczególny rodzaj bólu pleców, który można wyleczyć poprzez oczyszczenie kanałów, tzn. że można użyć baniek. Albo, jeżeli nigdy tego nie robiliście, musicie bardzo silnie natrzeć plecy. I w takim przypadku możecie również użyć arniki.

Ta wilgoć tak jak szczur w domu wciąż będzie się poruszała w głąb naszego ciała i będzie wpływała na waszą energię. Będzie się to nasilało z biegiem lat. Przy tym ostatnim przypadku mamy właściwie całą historię bólu pleców, ale szczególnie w tym przypadku, pacjent wymieniając objawy będzie mówił - ja odczuwam pewnego rodzaju rozpieranie i uczucie ciężkości w plecach i pogoda na to wpływa - ja to czuję.
W innych przypadkach to nie jest faktem. Tamte przypadki nie miały związku z pogodą - to może się zdarzyć codziennie. A więc powtarzam jeszcze raz - w tej sytuacji podstawą leczenia jest wzmocnienie nerek, poruszenie qi i krwi (xue), a także usunięcie wszelkiego rodzaju patogennych wpływów zewnętrznych.

W każdym przypadku bólu pleców w ostrym stanie, jeżeli nic nie mamy, żadnego leku, pomoże ostry smak. Nawet jeśli jesteśmy tym gorącym typem, to zawsze przyniesie pewną ulgę. Możecie np. użyć szczypiorku - należy go zmiażdżyć i zalać gorącą sake, czyli winem ryżowym i wtedy zawsze można przy okazji wykorzystać to, aby się napić trochę alkoholu. I ta mieszanka uwolni zastój w kanałach, polepszy krążenie qi i krwi. To można zawsze zrobić w ostrych przypadkach. Inną rzeczą, którą również można zastosować, jest imbirowa kąpiel stóp, ponieważ ciepło imbiru spowoduje ruch w kanałach i uwolni kanały od patogennych wpływów zewnętrznych. Również bardzo dobry w przypadku bólu pleców jest owoc jałowca w postaci kąpieli, ponieważ to wzmacnia nerki i wzmacnia plecy. Ale w każdym przypadku ból pleców jest schorzeniem, które można właściwie leczyć za pomocą medyny chińskiej. Oczywiście, nie możemy robić cudów. Oczywiście, jeżeli mamy do czynienia z wypadniętym dyskiem, to niewiele możemy zrobić - ale ogólnie mówiąc, w przypadku bólu pleców medycyna chińska jest bardzo skuteczna.

Teraz chciałbym pomówić o reumatyzmie. Wspomnieliśmy nieco o reumatyzmie, mówiąc o bólu pleców. W medycynie chińskiej nazywamy reumatyzm Bi, co oznacza zablokowanie, obstrukcję. W Europie, kiedy się w średniowieczu mówiło o reumatyzmie, mówiło się głównie o oczyszczaniu krwi i usuwaniu toksyn. Kiedy popatrzymy na różne stare receptury z tego okresu, to znajdziemy wiele receptur, wiele ziół które oczyszczają, usuwają. Natomiast dla Chińczyków to niekoniecznie jest związane z usuwaniem, z eliminacją. Myślę, że tutaj zaszło pomieszanie tego, co Chińczycy określają reumatyzmem a tym, co jest konsekwencją spożywania nadmiernych ilości mięsa - chodzi o dnę moczanową. W medycynie chińskiej uważamy, że reumatyzm jest bezpośrednio związany z patogennymi czynnikami, wpływami zewnętrznymi tzn. wiatrem, zimnem i wilgocią. Oczywiście, jeśli jesteście słabi fizycznie lub starzy, to bardzo łatwo może to na was wpłynąć. Reumatyzm jest konsekwencją zaatakowania przez wszystkie 3 szkodliwe wpływy razem - ale jeden z tych wpływów może przeważać. A zadaniem lekarza jest wykrycie, który z tych patogennych czynników miał największy wpływ na staw.
Jeżeli najważniejszym z nich jest wiatr - wtedy ból będzie się przesuwał od stawu do stawu. Pacjent powie - wczoraj bolało mnie prawe ramię, a dzisiaj boli kolano. Jeżeli przeważa wiatr, ból będzie taki promieniujący. I jeżeli to będzie np. ból ramienia, to pacjent będzie odczuwał promieniowanie albo wzdłuż ręki albo do pleców - ale objawy będą się przemieszczały. Jeżeli nie znacie tej diagnozy, to nie będzie wam łatwo leczyć. To tak jak usiłować złapać wiatr, wkuć go tutaj albo tam, zależnie od tego gdzie ten wiatr się dzisiaj umiejscowi. To jest pierwszy rodzaj.
Drugi, kiedy przeważa wilgoć - wtedy staw będzie bardzo spuchnięty. Będzie również w tym stawie uczucie ciężkości. W takim przypadku nic się nie porusza, będzie to - można powiedzieć - zogniskowane w którymś miejscu w ciele. Zazwyczaj wilgoć dotyka bardziej dolnych części ciała i dotyczy zwłaszcza ludzi, którzy pracują w wilgotnych warunkach. A mleko i produkty mleczne będą podtrzymywać tego rodzaju reumatyzm. W przypadku reumatyzmu związanego z wiatrem kwaśne jedzenie będzie podtrzymywało tego rodzaju stan.
I ostatni rodzaj reumatyzmu - zimny. Zimno spowoduje największy ból. Dzieje się to dlatego, że kiedy zimno atakuje wasze ciało, zdecydowanie zamyka, blokuje kanały. Ból będzie tak silny, że pacjent będzie chciał zażyć środki przeciwbólowe. Pacjent będzie

odczuwał ulgę, jeżeli natrze sobie staw różnego rodzaju maściami rozgrzewającymi. Zazwyczaj tu nie będzie obrzęku, będzie natomiast ból w jednym miejscu, często kłujący. I w zależności od przewagi jednej z tych trzech przyczyn będziemy inaczej leczyć.

Ale jest jeszcze jedna rzecz, która może sprawić, że leczenie będzie trudniejsze. Ponieważ, jeśli nie wiemy, że jest związek między reumatyzmem a tymi szkodliwymi wpływami zewnętrznymi, i jeżeli w różnych książkach o ziołach wyczytaliście, że np. powinienem pić pokrzywę albo coś innego, to może się okazać, że po wypicu czegoś takiego nic się nie stało albo stan się pogorszył - ponieważ pijąc niewłaściwą herbatę możemy usunąć nasze wewnętrzne jang - i wtedy taki stan zaczyna przechodzić w stan przewlekły. I co się dzieje? Z powodu zastoju wiatru, wilgoci i zimna następuje przekształcenie w gorąco. I wtedy zaczyna się **proces zapalny w stawie.** I wtedy jest to bardzo ciężka praca. Żeby przepisać właściwą recepturę, trzeba w takich przypadkach naprawdę dobrze znać się na ziołach. Mistrzowie chińscy, powtarzam - mistrzowie, są tak bardzo zaawansowani w wiedzy, że mogą dobrać zioła i np. skierować działanie tej receptury ziołowej dokładnie na określony staw albo np. do nóg. Ale musimy mieć do czynienia z mistrzem.

W Chinach robi się akupunkturę przy wszystkich rodzajach reumatyzmu, 5 razy w tygodniu, 50 zabiegów, a nieraz rozkłada je na 2 tygodnie. Jeżeli jest on bardzo bolesny, to zabiegi wykonuje się nawet codziennie. Używają również specyficznych ziół, które palą - określamy to jako moksa. A więc powtarzam jeszcze raz - jeżeli mamy do czynienia z wiatrem, to należy przestać jeść kwaśne jedzenie, jeżeli mamy do czynienia z wilgocią, to należy z diety wyeliminować cukier i produky mleczne. Jeżeli jest to zimno, to należy przestać jeść sałaty.
Jeżeli tylko czuje się coś, co możemy nazwać reumatyzmem, to wtedy należy użyć czegoś pikantnego w smaku i przez wypicie należy spowodować pocenie się. Niewielkiego stopnia pocenie się. Sauna pomoże, ale sauna działa od zewnątrz, a nie od wewnątrz. Lepiej jest w takim przypadku działać od wewnątrz po to, żeby usunąć toksyczne wpływy. Proszę nie zapominać, że sauna ochładza. Kiedy idzemy do sauny to nie dostarczamy sobie ciepła, my tracimy ciepło. Dlatego sauna została wymyślona dla ludzi, którzy jedzą mięso i kiełbasę. Dla ludzi, którzy jedzą mięso a nie takich, którzy żyją na sałacie. Być może to zabrzmi dziwnie, ale alkohol jest najlepszym środkiem ochronnym przeciwko reumatyzmowi. Jeśli mieszkacie w naprawdę zimnych i wilgotnych warunkach - zamiast pić kawę albo zieloną herbatę albo miętę pieprzową - powinniście zrobić sobie małego drinka. Nie mówię upić się. Oczywiście te szkodliwe wpływy zewnętrzne nie zostaną szybciej usunięte, jeżeli się upijecie, ale odrobina grzanego alkoholu np. wrzącej wódki np. sake, ale nie piwa. Piwo się do tego nie nadaje, ponieważ jest gorzkie.
Na przykład, jeżeli byliście państwo na długim spacerze w górach i padał deszcz, wracacie do domu i odczuwacie tą wilgoć - wtedy rozkruszcie trochę imbiru, zalejcie wrzącą wodą, wypijcie i to spowoduje otwarcie kanałów. Najgorszą rzeczą, którą można zrobić jest powiedzenie - teraz zaczynam chorować. I to czego potrzebuję to dużo witaminy C, więc napiję się soku pomarańczowego. Ten sok ma działanie ściągające, czyli jakby utrzymuje daną rzecz. Jeżeli nie wierzycie, to możecie to sprawdzić. Jeżeli czujecie zimno i wilgoć, to wtedy odrobina imbiru działa doskonale.

Rematyzm i ból pleców mogą występować razem. Mógłbym jeszcze dłużej mówić na ten temat, ale teraz zostawię trochę czasu na pytania. To było zaledwie takie małe wprowadzenie w temat bólu pleców i reumatyzmu, aby dać państwu pewne wyobrażenie, co się za tym kryje. Jeżeli cierpicie na ból pleców albo reumatyzm, serdecznie bym wam polecał akupunkturę, ponieważ to naprawdę może przynieść ulgę. Jest dużo lekarzy w Polsce, którzy zajmują się akupunkturą, i możecie znaleźć taką osobę, która udzieli wam rady na temat odżywiania i odpowiednich ziół.

Pyt. Jaki rodzaj imbiru należy zastosować w herbatce rozgrzewającej?
Odp. Można użyć świeżego imbiru, suszony imbir jest bardzo suchy i nie powoduje pocenia się, świeży to może spowodować.

Pyt. Czy mógłby Pan powiedzieć, w jaki sposób można się pozbyć strachu i depresji, tzn. zespołu wypalenia się?
Odp. Jeżeli chodzi o lęk i depresję, to należy zawsze sprawdzić jakie objawy się za tym kryją. Można powiedzieć ogólnie, że jeśli ktoś ma niedobór nerek, może wtedy łatwiej się lękać, łatwiej u niego występują lęki.
Ale lęk może się wyrażać na 2 różne sposoby. Może się wyrażać tak, że jesteśmy zmrożeni lękiem, nie jesteśmy w stanie się poruszyć. Oznacza to - mówiąc prosto, że nerki są zbyt zimne. Może być jeszcze inny sposób - kiedy stajemy się nadaktywni. Oznacza to, ze nerki stają się zbyt gorące. W zależności od tych 2 przyczyn można do nich dostosować leczenie. Natomiast depresja - uważa się, że jest to wilgoć, która blokuje kanały serca. W pytaniu ujęty jest razem lęk i depresja i dlatego myślę, że jest to bardziej problem zimna.
Ogólnie mówiąc, nie jest łatwo poradzić sobie z lękiem, ponieważ lęk wynika z ruchu pomiędzy przeszłością i przyszłością. Gdybyśmy mogli zobaczyć wyraźnie przyczynę, dla której się czegoś lękamy, to natychmiast byśmy pozbyli się tego lęku. A ponieważ my tego nie widzimy, to wtedy wpadamy w lęk. A strach jest głównie wyrazem tego, że mamy odczucie, iż wszystko jest niestałe. Pierwsze - to należy sprawdzić nerki. Na pewno kiedy będziemy wzmacniać nerki, umysł stanie się bardziej stabilny. Druga rzecz - trening umysłu. Można zneutralizować lęk za pomocą koncentracji. Należy uczyć się skupiania, nie mam na myśli medytacji tylko skupianie się. To są 2 proste rzeczy, które powiedziałbym na początek. Do momentu, kiedy osiągniemy realizację, do tego czasu zawsze będziemy się lękać, że utracimy to ciało.

Pyt. Co Pan myśli na temat Reiki?
Odp. Niewiele wiem na temat tej metody leczenia. To co widziałem na ten temat w Europie sprawiło, że mam pewne wątpliwości. Jak zauważyłem, wiele osób chciałoby być healerem, uzdrowicielem tak jak Chrystus, ale nie idą Jego ścieżką, która jest pełna trudu i wysiłku.

Pyt. Co należy jeść, żeby wzmocnić nerki i śledzionę?
Odp. Należy zawsze myśleć od innej strony - zawsze myślimy: co powinienem zrobić, aby dostać? Ja myślę nieco inaczej, z punktu widzenia chińskiego: co należy usunąć, żeby coś odzyskać? Co powinienem zrobić, żeby zostać Buddą? Problem jest taki, że nic nie trzeba robić. Trzeba czegoś się pozbyć - przywiązania, złych nawyków itd. Ale nasze społeczeństwo kształci nas w ten sposób, że należy robić coś, aby coś zdobyć.
Żeby wzmacniać nerki i śledzionę należy uważać na słodycze. Nie wolno zaczynać posiłku od sałaty, nie należy pić w czasie jedzenia i nie należy kończyć posiłku czymś zimnym jak np. lodami. Powinno się jeść ciepły posiłek przynajmniej dwa razy dziennie. Nawet w lecie. To będzie regenerowało nerki i śledzionę. Należy też przeżuwać we właściwy sposób. Szczególnie jeśli chodzi o śledzionę - śledziona regeneruje się, kiedy zawsze jemy o tej samej porze. Należy utrzymywać właściwy rytm - powiedzmy jeść zawsze śniadanie o 10, obiad o 13. Powinno się uważać, aby nie jeść zbyt dużej ilości zbóż. To mówiłem w ostatnich dniach jeśli chodzi o dietetykę. Tak, nawet zbóż nie za dużo.

Pyt. Co należy jeść, aby usunąć wilgoć i śluz?
Odp. Nie powinno się wtedy spożywać pszenicy i ryżu. Wtedy najlepszy jest prażony jęczmień i prażone proso.

Pyt. Co to jest kandydoza w świetle TCM?
Odp.To nie jest nic innego jak wyraz wilgoci i słabej śledziony. To jest rezultatem spożywania zbyt wielu oczyszczonych produktów przez wiele lat, jest wyrazem społeczeństwa używającego zbyt wiele cukru. Grzyby potrzebują dużo wilgoci dla swego wzrostu również w ciele.

Pyt. Jestem po menopauzie, ale wciąż cierpię na uderzenia gorąca, mam również trądzik różowaty, łatwo się pocę, mam szum w uszach i skłonności do nadciśnienia. Jak sobie z tym poradzić ?
Odp. Żeby wyleczyć takie objawy, musimy się na coś zdecydować, tzn. albo należy przepisać właściwą recepturę, albo przestawić się na leczenie hormonalne. Nie jest dobrze, że te objawy występują. To co powinno się zrobić, to przede wszystkim odstawić pikantne jedzenie, kawę, mięso jagnięce, alkohol, sól. Chińczycy polecają w takich przypadkach szczególnego rodzaju mięsa - nie będę go tu podawał, ponieważ jest ono do dostania tylko w Chinach. Polecałbym w takim przypadku gotowaną sałatę. Bierze się odrobinę oleju i do tego wkłada pociętą sałatę. Przy gotowaniu ta sałata - można powiedzieć - zniknie. Ta mieszanka ma zdolność uspokajania energii serca. Wtedy sen będzie lepszy i będzie następowała lepsza regeneracja. Powinna Pani również jeść dużo gotowanych warzyw. W Pani przypadku pszenica jest ważna, najlepiej kiełki pszenicy - 3 duże łyżki dziennie, a do sałatek powinna Pani używać selera. Może Pani również używać grzybów, świeżych i gotowanych, ponieważ to będzie rozluźniać i kierować energię w dół. Może Pani również przyjmować taką mieszankę wapnia i magnezu. To również może pomóc. Chińczycy używają w tej sytuacji muszli ostryg. Bierze się jedną taką muszlę, gotuje w jednym litrze wody przez godzinę i to przeciwdziała nocnym potom. Można również używać nasion daktyli, które również odżywiają serce i uspokajają energię. Można również wypić odrobinę piwa wieczorem przed pójściem spać - z powodu chmielu, który jest zawarty w piwie. On ma działanie nieco podobne jak estrogeny. Można również używać liści szałwi - ona również przeciwdzia poceniu się. Należy unikać pożywienia, które kieruje energię w górę, jak alkohol albo pikantne potrawy.
Powinna Pani jeść taką kapustę, która się nazywa endywia. Ona jest doskonała. Można ją upiec z serem i to również spowoduje ruch energii w dół. Myślę, że podałem najważniejsze wskazówki - w przypadku menopauzy Chińczycy jedzą mięso żółwia. I również wieprzowina jest dobra, ponieważ wieprzowina odżywia esencję ciała. Ale nie kurczak i nie baranina.

Pyt. Co można zrobić w przypadku łuszczycy i czy można wyleczyć bielactwo?
Odp. Jeżeli chodzi o bielactwo, nazywamy to w TCM „biały wiatr" i Chińczycy w takim przypadku używają 2 leków:
Z jednej strony są to zioła, które moczy się w alkoholu i wciera zewnętrznie. Zioło to nazywa się po łacinie Fructus Trybuli. Można go używać zewnętrznie, a nawet wewnętrznie. Ale Chińczycy uważają, że jedną z przyczyn tego rodzaju choroby jest niedobór krwi w związku z tym, co określają jako wiatr skóry. Nie będę omawiał tego rodzaju schorzenia, ponieważ tu leczy się typowo farmakologicznie, tzn. nie używa się jedzenia w takim przypadku.
Jeśli chodzi o łuszczycę, głównie dotyka ona ludzi, którzy mają dużo jang w wątrobie. To może się wyrażać w różny sposób. Ogólnie mówiąc w przypadku łuszczycy powinno się unikać mięsa, tłustego jedzenia i smażonego jedzenia. Ta choroba jest również związana ze stanem psychosomatycznym. Nawet mam przyjaciół i pacjentów, którzy przestrzegają ścisłej diety, ale to nie jest wystarczające. Możemy powiedzieć, że należy zmniejszyć ilość białka. A szczególnie unikać porów, cebuli i czosnku. Nie chcę teraz omawiać tej choroby dogłębnie, ale może ona przesuwać się, tzn. atakować stawy. W terapii mamy ok. 90% sukcesów, nawet u niektórych osób tylko po samej diecie pszenicznej. W ostrym okresie choroby możemy powiedzieć, że chodzi o usunięcie wilgotnego gorąca z krwi i z tkanki.

Pyt. Jakie działanie ma pietruszka na organizm?
Odp. Pietruszka jest dobrym lekiem dla nerek. Ona wzmacnia qi nerek i jest ogrzewająca w swojej naturze. Dobra jest w przypadku nawracających infekcji pęcherza moczowego u osoby, która jest zimna. To jest bardzo dobry lek wzmacniający nerki. Szczególnie osoby o zimnej konstytucji powinny jeść pietruszkę. Jeżeli je się nasiona - one jeszcze bardziej wzmacniają ciało. Można ją gotować, można jeść na surowo, ale nie należy przesadzać z ilością.

Pyt. Jakie jest postępowanie w chorobach zwyrodnieniowych kości?
Odp. Jeżeli chodzi o choroby zwyrodnieniowe kości, zazwyczaj używamy takiej zupy gotowanej na kościach, leczymy to samo tym samym. Można użyć kości wołowych - ok. 3 kg kości zalać 3 litrami wody, wrzucić do tego cebulę i goździki i gotować przez bardzo długi czas, aż do uzyskania bardzo gęstego płynu, trzymać go w lodówce i jeść codziennie 1 albo 2 łyżeczki od herbaty. Tak postępują w Tybecie - ale ponieważ plecy są związane z pęcherzykiem żółciowym, nie można tego stosować w sytuacji kamicy – co najwyżej w małych ilościach. Lepiej jest zacząć od małej łyżeczki od herbaty. Można też użyć do tego celu wywaru z kurczaka lub kości jagnięcia. Albo - 100g nasion czarnej soi namoczyć przez noc, wodę wylać, gotować i zostawić trochę płynu. Dodać kawałek kurczaka i 2 litry sake i przez godzinę gotować. Ten wywar bardzo silnie wzmacnia substancję ciała - powinno się wypić sok.

Pyt. Pytanie jest o sińce i cienie pod oczami.
Odp. Kiedy wstajecie rankiem i macie takie worki pod oczami - jest to straszne! Zdradzę wam sekret, co można zrobić w tej sytuacji - nie patrzcie w lustro! Mogę wam podać taką sekretną recepturę.
Worki pod oczami mają związek z nerkami i płucami. Nazywamy to wspólnym niedoborem płuc i nerek. Te organy nie mogą poruszać płynów w dół i rankiem twarz jest nieco obrzmiała. Powinni państwo w tej sytuacji przyjmować żeńszeń. Pierwszą rzeczą, jaką pijecie rankiem jest filiżanka z odrobiną żeńszenia. Ale tu chodzi o prawdziwy żeńszeń, a nie o te mieszanki, które można kupić, które są bardziej złudzeniem niż żeńszeniem. Najlepiej wziąć koreański wyciąg z żeńszenia. Należy wziąć pół łyżeczki od herbaty na jedną filiżankę wody, to wzmocni płuca i nerki oraz ściągnie płyny w dół. A jeżeli okolica oczu jest prawie czarna (co znaczy, że nie potrzebujecie państwo okularów przeciwsłonecznych) - może to mieć różne przyczyny. Pierwsza, to że jesteście państwo przepracowani, macie niewystarczającą ilość snu. Na pewno sami państwo wiecie, że kiedy jesteście przepracowani i wstajecie rankiem macie taki typowy kosmetyczny znak na twarzy. Wtedy powinniście przestać jeść wszelkiego rodzju pikantne pożywienie. Takie otoczenie oczu może często wystąpić u Hindusów albo u Pakistańczyków, u osób które jedzą bardzo dużo pikantnego pożywienia. To oznacza, że nerki są naprawdę gorące. Należy zaprzestać takiego pożywienia i nieco więcej pić. To jest objaw gorąca nerek, być może dlatego, że jesteście trochę wypaleni.

Pyt. Jaka jest przyczyna i jak należy postępować w przypadku kamicy nerkowej?
Odp. Kamica nerkowa jest to połączenie trzech rzeczy - jest to niedobór nerek, nagromadzenie wilgoci. Wilgoć gromadzi się i zamienia w gorąco. Gorąco wzrasta i wysusza wilgoć. Dlatego w TCM należy najpierw pozbyć się gorąca, należy starać się usunąć gorąco. W zależności od rodzaju kamicy - np. moczanowa czy szczawianowa i wielkości kamieni można uzyskać różne rezultaty. Należy przestać jeść wszelkiego rodzaju słodycze i czekoladę. To jest najgorsza rzecz przy kamicy nerkowej. Należy natychmiast zaprzestać wszelkiego rodzaju słodyczy i cukierków. Powiem państwu, kto ma tego rodzaju problemy. Siedzicie państwo przed TV, przed sobą macie koszyk pełen słodyczy i cukierków i co chwila sobie coś podbieracie i oglądacie TV i tak dzieje się codziennie. Kawałek czekolady, troszkę tego i tamtego przez cały czas. Zwłaszcza czekolada. To co może być skuteczne to herbata ze znamion kukurydzy. Należy ją przyjmować jako jedyny napój przez 3 - 4 tygodnie. Ale to co mówię nie jest do końca ścisłe, ponieważ każdy objaw musi być dokładnie sprawdzony. Należy postawić dokładną diagnozę, ponieważ mogą być przyczyny różnego rodzaju - ale ogólnie możemy powiedzieć, że gorąco osusza wilgoć.

Pyt. Jak poradzić sobie z chrapaniem?
Odp. Nie mam żadnej gotowej recepty na chrapanie podczas snu. Uważa się, że przyczyną tego objawu jest wilgoć blokująca kanał żołądka. To będzie się działo częściej, jeśli państwo będą jedli i pili przed pójściem do łóżka. Wtedy należy wyeliminować ten śluz.

Tematem dzisiejszego wieczoru jest układ odpornościowy. Najpierw zrobię krótkie wprowadzenie na temat tego, co Chińczycy rozumieją pod pojęciem układu odpornościowego. Medycyna Chińska określa układ odpornościowy jako WEI QI. W tłumaczeniu oznacza to tarczę, ochronę. QI oznacza ekspresję tej ochrony, ponieważ ochrona ta wyraża się w pewnych działaniach. Mówiąc prosto, w klasycznych dziełach ujęte to jest w ten sposób, że układ odpornościowy ma swoje źródło w Nerkach – w YANG Nerek. Aby objaśnić, co oznaczają Nerki w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TCM), można powiedzieć, że cała esencja zawiera się w Nerkach, w elemencie Wody, który jest tak drogi Taoistom. Nerki przechowują bardzo ważną substancję, którą Chińczycy nazywają JING (dżing). W tłumaczeniu **JING oznacza kwintesencję ciała.**
Zgodnie z tradycyjnymi dziełami są dwie główne manifestacje JING – tzw. przedurodzeniowa i pourodzeniowa.
JING przedurodzeniowa jest tym, co otrzymujecie od swoich rodziców. Tak więc jeżeli jesteście szczęściarzami i wasi rodzice w momencie poczęcia mieli silną konstytucję, to wasza JING będzie silna. Jeżeli twój ojciec jest silny jak goryl, a mama jak niedźwiedź, to może nie będziesz ładny, ale będziesz silny. Nie można mieć wszystkiego naraz – piękna i siły – trzeba coś wybrać :) To co dostajemy od rodziców, nazywamy przedurodzeniowym źródłem JING QI. Jest ona zmagazynowana w Nerkach, ale w zasadzie Chińczycy określają, że jest ona przechowywana pomiędzy Nerkami. Istnieje również pourodzeniowe źródło JING QI. To jest to, co wytwarzacie Wy sami poprzez swoje nawyki umysłowe, poprzez czystość swojego umysłu bez zaburzonych emocji, ale zwłaszcza poprzez pożywienie, napoje i oddychanie. Tak więc to pourodzeniowe źródło QI jest równie ważne, powiedziałbym, że tak samo ważne jak przedurodzeniowe źródło QI. To jest to, co Wy ekstrahujecie, co produkujecie sami, wyciągając to z pożywienia, napojów, a także poprzez oddychanie.
Idea pourodzeniowej JING QI polega na tym, aby uzupełnić nią przedurodzeniową JING QI, ponieważ zużywamy ją każdego dnia – zwłaszcza kiedy jest się dzieckiem. Proces wzrostu oznacza, że zużywasz tą JING QI w każdym momencie, w każdej chwili. Dlatego tak ważne jest, aby mieć właściwą dietę – dobre jedzenie, napoje [i wystarczającą ilość ciasteczek :) No i najważniejszy, szósty element – czekolada :)].
W ten sposób to działa. Zwłaszcza kiedy jest się dzieckiem, a szczególnie niemowlęciem, bardzo ważne jest, aby rodzice troszczyli się o właściwe pożywienie.
Jeżeli matka karmi piersią to ważne jest, by właściwie odżywiała się. Jeżeli masz silną konstytucję, to najpierw możesz podziękować za to swojej matce. Oczywiście również ojcu, ale matka jest tutaj ważniejsza. Dlatego kiedy pewien lekarz w południowych Indiach zadał mi pytanie – kto jest pierwszym bogiem? – to byłem trochę tym zaintrygowany. On odpowiedział – pierwszym bogiem jest matka, a potem guru. Wtedy powiedziałem – myślę, że się nie mylisz – zgodnie z TCM tak to jest. Ta esencja jest przechowywana w Nerkach, gdyż Nerki mają pewne właściwości ściągające i utrzymują tę esencję.

Nerki są w pewnym sensie androgyniczne (są i YANG i YIN – można powiedzieć, że jest to 90% YIN i 10% YANG). Dlaczego jest tak? Dlatego, że 90% tego YIN będzie zużywane po to, aby zregenerować organizm, zwłaszcza gdy jesteś dzieckiem. A co oznacza to 10% YANG? To bardzo potężne YANG – takie „termonuklearne". Jest to siła transformacji, przekształcania. Chińczycy określają je jako Ogień Nerek. Ogólnie mówiąc, jest to manifestacja JING. Np. jeżeli chcecie prowadzić samochód, potrzebujecie pewnej substancji – YIN. Jest nią benzyna. Ale oprócz tego potrzebujesz jeszcze innego JING – czyli pieniędzy (YANG), by kupić tę benzynę. Jeśli nie masz żadnego z nich, ani pieniędzy, ani benzyny, możesz siedzieć w samochodzie, zanosić modły do Boga i nic się nie wydarzy. Nie będzie żadnego ruchu, nie będzie ruchu QI. Tak samo w codziennym życiu, jeżeli nie macie tego, co nazywam substancjonalnym JING – pieniędzy, trudno jest wykonywać określone czynności. Tak więc jak widać to samo jest wewnątrz, jak i na zewnątrz. Dlatego te 10% **YANG QI** w nerkach jest bardzo ważne.
Nazywamy je korzeniem życia, ogniem życia. Porusza się on w górę i jednym z jego głównych zadań jest trawienie pożywienia i kontrola całego metabolizmu. Dlatego tak ważne jest troszczenie się o YANG Nerek i nie ochładzanie go poprzez zimne napoje. Nie

jest to problemem w Polsce – ponieważ jedynym zimnym napojem, jaki macie jest wódka :) – to wzmacnia YANG QI. Mam na myśli tutaj ochładzanie YANG Nerek poprzez surowe i zimne pożywienie, sałaty, jogurty, kawę i czarną herbatę. Jeśli tak się będzie działo, że YIN nie jest za silne i YANG będzie za słabe, to manifestacja YANG we wszystkich narządach nie będzie przebiegała prawidłowo. Będzie więc problem z trawieniem pożywienia, transportem tego, co nazywamy esencją pożywienia do Płuc i rozprzestrzenianiem się tej esencji po całym organizmie.
Jeżeli Nerki są zimne, to resorpcja i transformacja pożywienia w esencję pożywienia nie będą przebiegały prawidłowo, a rozprzestrzenianie się tej esencji po całym ciele będzie zachodziło zbyt wolno. Nazywamy to niedożywieniem QI. Ciało nie będzie wystarczająco zaopatrzone w QI, bo nie ma wystarczającej siły do rozprzestrzeniania. To jest tak jak z systemem grzewczym. Główne urządzenie znajduje się zazwyczaj w piwnicy i jeśli nie będzie wystarczającego ciśnienia, to krążenie wody będzie słabe i nie będzie wystarczająco ciepło.

Chcę, żebyście zrozumieli, że korzeniem układu odpornościowego w pierwszym rzędzie są Nerki. Jeżeli chcecie wzmocnić układ odpornościowy, to pierwszym zadaniem będzie ochrona Ognia Nerek. Nazywamy to leczeniem konstytucjonalnym. Są osoby, które rodzą się ze słabością układu odpornościowego. Jeżeli objawia się to tuż po urodzeniu, to na pewno związane jest to z zaburzeniem funkcji Nerek. Jeżeli manifestuje się kilka lat później, to może być inna przyczyna.
Pomówmy teraz o kawie i czarnej herbacie – gorzkie i zimne, nawet jeżeli pije się je na gorąco. Są gorące, kiedy je pijecie, ale mają ochładzające działanie na ciało i będą drenowały Ogień Nerek. Nie jest to problem, jeśli macie wystarczającą ilość QI. Nie jest to również problem, jeśli macie zapalenie Pęcherza Moczowego z gorącem. Dlatego możecie pić zieloną herbatę w przypadku zapalenia Pęcherza Moczowego i to może pomóc – bo wydrenujecie Ogień i wtedy to działa. Na pewno mieliście takie doświadczenie: po wypiciu kawy zaobserwowaliście, że wasz mocz jest czysty jak woda. Tak samo po wypiciu zielonej herbaty. Jest to objaw tego, że ta herbata ma właściwości ochładzające. Drenowanie Ognia YANG Nerek, kiedy macie go dużo, bo np. jecie dużo mięsa, rozgrzewających, ostrych i pikantnych pokarmów i alkoholu nie jest problemem. Ale jeżeli Nerki są zimne, to masz zimne stopy, kolana, plecy, brzuch, nos i masz hipotermię – zawsze marzniesz, niskie ciśnienie krwi, ból w okolicy lędźwiowej, nietrzymanie moczu, upławy, brak libido. Wszystko to są objawy zimnych Nerek. Tak więc wzmocnienie układu odpornościowego należy zacząć od korzenia – czyli ogrzania Nerek. Czy jest to możliwe? Oczywiście – mamy cudowne receptury. Czy możliwe jest, aby zrobić to szybko? Nie możecie tego zrobić szybko. Zabrało Ci 10 lat ochłodzenie swoich Nerek i teraz zajmie Ci przynajmniej 3 lata, aby je ogrzać, a więc potrzebujesz cierpliwości. Ale rok po roku będzie coraz lepiej, aż przekształcisz się w ognistego smoka i będziesz skakać na swojego męża albo żonę – to jest pierwszy objaw transformacji :)
Powiedziałem to po to, abyście zrozumieli siłę YANG Nerek.
Jeżeli macie silne Nerki i silne YANG Nerek, to wiedziecie bardzo szczęśliwe życie. Życie jest bardziej szczęśliwe, jeżeli masz więcej YANG – bo masz więcej energii i jesteś bardziej optymistyczny, masz więcej mocy. Jest więcej ciepła w środku – ale za dużo YANG to też nie jest dobrze. To jest pierwszy krok, żeby zrozumieć, że korzeniem układu odpornościowego są Nerki.
Drugi krok to przewód pokarmowy – to jest bardzo ważny punkt. Na poziomie przewodu pokarmowego ten wznoszący się w górę ruch YANG QI Nerek będzie odżywiany poprzez dietę. Niektórzy ludzie rodzą się z silnym YANG Nerek, ale niszczą go poprzez niewłaściwe pożywienie. Jaki jest sens urodzić się z takim pięknym samochodem, jeżeli się o niego nie troszczysz? Tak więc ekstrakcja esencji pożywienia jest w takim przypadku bardzo ważna. Określamy to, że Środkowy Ogrzewacz troszczy się albo chroni, wzmacnia układ odpornościowy.
Trzeci krok polega na tym, że to co zostało wyekstrahowane, będzie transportowane do Płuc. Na poziomie Płuc pojawia się prawdziwa manifestacja WEI QI. Rolą Płuc jest rozprzestrzenianie i odżywianie powierzchni ciała – skóry, wprowadzenie ciepła do skóry i odżywianie jej tak, że skóra jest ciepła i wilgotna. Jeżeli

Płuca doprowadzą wystarczającą ilość WEI QI i wewnętrznych płynów do skóry, to nastąpi bardzo szybka reakcja – zamkną się pory skóry. Ta reakcja będzie chroniła Was przed zewnętrznymi szkodliwymi patogenami jak np. zimno czy wiatr. Jeżeli nie będzie wystarczającej ilości WEI QI, ciepła i wilgoci na skórze, wtedy reakcja porów na te zewnętrzne czynniki nie będzie wystarczająco szybka. Nie będzie tej tarczy ochronnej i patogenne wpływy bardzo szybko wtargną przez punkty akupunkturowe do wnętrza organizmu i będą poruszały się po kanałach energetycznych.
W zależności od rodzaju patogennego wpływu zewnętrznego dotknięte będą różne poziomy ciała. Np. wiatr zaatakuje głowę, oczy, uszy, kark. Zimno zaatakuje dolne części ciała. Jeżeli zaatakuje Wilgoć, to [ten patogen] może być wszędzie. Jeśli jest wystarczająca ilość WEI QI na powierzchni, pory zamkną się tak jak zamykają się drzwi. W klasycznych dziełach znajduje taka sentencja, że WEI QI ma swoje źródło w YANG Nerek, jest odżywiane na poziomie przewodu pokarmowego, rozprzestrzenia się poprzez Płuca. Tak więc, jeżeli ktoś ma problemy z Płucami, np. z powodu konstytucji, pewnych problemów emocjonalnych, szoku emocjonalnego albo smutku, to Płuca nie będą w stanie rozprzestrzeniać WEI QI i będziecie jak otwarte drzwi.
Jeżeli esencja pożywienia i płynów nie będzie w stanie przechodzić w górę, ponieważ pacjent je jakieś śmieci, np. pożywienie głęboko mrożone lub pochodzące z mikrofalówki, to nawet jeśli Płuca będą chciały coś rozprzestrzeniać – to nic nie otrzymają. Tak więc zawsze kiedy robicie diagnozę układu odpornościowego, patrzcie na te trzy poziomy: Nerki, Śledziona, Płuca. Niektórzy mają słaby układ odpornościowy ze względu na słabe Nerki – to jest wrodzony niedobór odporności, inni ze względu na trawienie – w jakiś sposób jest ono zablokowane, pożywienie może być niewłaściwe albo jest zbyt dużo wilgoci i śluzu, ewentualnie ze względu na słabe Płuca. To jest pierwszy krok w ogólnym zarysie, aby zrozumieć, jak funkcjonuje układ odpornościowy – nazywamy to zewnętrznym krążeniem układu odpornościowego. Jest to zaledwie 10% całej historii.

Pojawia się pytanie, w jaki sposób mogę wzmocnić swój układ odpornościowy? – ale jak mogę to zrobić, jeżeli nie rozumiem, czym ten układ odpornościowy w zasadzie jest. Niektórzy ludzie mówią – weź trochę witamin, pij sok pomarańczowy, weź te tabletki – i to nie działa, a czasem nawet jest niebezpieczne. Jest jeszcze inne krążenie WEI QI, które jest opisane w klasycznym dziele "Huang Di Nei Jing" Żółtego Cesarza. Żeby to objaśnić, musimy porozmawiać o **8 kanałach energetycznych zwanych Kanałami Cudownymi.** Nasze ciało jest zbudowane z setek kanałów. Zgodnie z tradycją jogiczną, nasze ciało składa się z 72 tysięcy kanałów, które Hindusi nazywają „nadi", a Tybetańczycy „tsa". Są one podzielone na 3 grupy – żeńskie, męskie i neutralne. Z całej tej skomplikowanej struktury w akupunkturze używamy tylko 56. Wśród nich 8 jest bardzo szczególnych – są to te kanały, które otrzymujecie w momencie poczęcia. Zaczynają się one manifestować w momencie, kiedy plemnik łączy się komórką jajową. Najpierw pojawia się ten, który przebiega przez centralną część ciała i nazywa się Chong Mai. Symbolizuje on nienarodzoną, absolutną Prawdę, ponadczasową naturę naszego umysłu. Następnym jest kanał na plecach, który nazywamy Du Mai i jeden z przodu – Ren Mai. Każdy akupunkturzysta zna te meridiany. Są to trzy główne kanały i mają one swoje źródło w Nerkach. Kiedy pojawiają się Nerki to kanały te jeszcze bardziej utwierdzają się swym źródle energii. Wtedy manifestują się cztery różne typy kanałów. Nazywane są Wei Mai (odpowiedzialne za percepcję przestrzeni. Mamy tu kanały: YANG i YIN. YANG odpowiada za percepcję zewnętrznej, YIN – za percepcję wewnętrznej przestrzeni) oraz Qiao Mai (odpowiedzialne za percepcję czasu. Czas, który postrzegasz na zewnątrz siebie, kiedy patrzysz na zegarek i czas wewnątrz Ciebie, czyli czas biologiczny. Kobiety są bardziej wrażliwe na ten drugi aspekt – YIN. Czas ciąży, związku należy do aspektu YIN czasu). W ten sposób mamy siedem głównych kanałów oraz ósmy kanał pasa, który ściąga je wszystkie razem - Dai Mai.
W tradycji taoistycznej mówimy, że Chong Mai jest pierwszym kanałem, który określa, czym byłeś zanim się narodziłeś – ma to związek z brakiem dwoistości. Jest to postrzeganie naturalnej manifestacji ponadczasowej natury umysłu. Kiedy to się nie wydarza, pojawia się dualizm pod postacią Ren Mai i Du Mai. Z tej dwoistości wyłaniają się przestrzeń i czas. W następnej kolejności pojawia się pojęcie własnego „ja", tego

czym wydaje się nam, że jesteśmy. Odzwierciedleniem tego procesu jest meridian pasa. Z całej tej historii wynika, że 2 meridiany są dla nas ważne dla definicji czasu. Powiem Wam, jak to działa, kiedy idziecie spać i zasypiacie.

Zaśnięcie możliwe jest tylko wtedy, kiedy WEI QI przemieści się do wewnątrz ciała. Jeżeli WEI QI nie może się dostać do wnętrza ciała, nie będziecie w stanie zasnąć. Tak więc zasypianie jest to ruch YIN, ruch WEI QI do wnętrza ciała. Jeżeli jesteś zdrowy, to dzieje się to naturalnie – kładziesz się, zamykasz oczy i wtedy cała WEI QI koncentruje się w twoich oczach. Przez specjalne kanały Yang Qiao Mai, porusza się w dół i poprzez podeszwę stopy (punkt Nerka 1) wchodzi do meridianu Nerek a następnie dostaje się bezpośrednio do Nerek. Czasami zapewne macie takie odczucie, że kiedy zasypiacie to spadacie w dół – jest to ruch WEI QI w dół. Od punktu Nerka 1 porusza się ona bezpośrednio do Nerek. Dlatego, jeśli ktoś robi Ci masaż stóp, to często zasypiasz.
W nocy WEI QI będzie poruszała się od narządu YIN do narządu YIN zgodnie z cyklem kontrolnym – od Nerek do Serca, czyli od Wody do Ognia, od Ognia do Metalu, od Metalu do Drewna, od Drewna do Ziemi i znowu do Nerek. Jaki jest tego cel? Chodzi o ochronę podczas snu tzw. pięciu istnień, które składają się na twój konceptualny umysł. To nie jest tak, że duch przychodzi i mówi – to teraz ja przejmuję wszystko. Nie cała WEI QI wchodzi do środka, część z niej zostaje na zewnętrznej powierzchni ciała. Ponieważ większa część tej energii przemieszcza się do środka, dlatego ważne jest, aby przykrywać się podczas snu, jeżeli jesteś zdrowy. Jeśli nie jesteś zdrowy, to możesz nie być w stanie przykryć się, ponieważ jest Ci za gorąco, a poza tym wtedy i tak nie możesz spać. Tak więc ta penetracja WEI QI wnętrza ciała jest bardzo ważna – jest to jeszcze jedna manifestacja sił układu odpornościowego. Niektórzy mogą myśleć – jaki ma związek z układem odpornościowym to, że WEI QI wchodzi do środka ciała. To jest bardzo ważne, bo jeżeli sen nie jest głęboki, to nie ma sposobu na to żeby być zdrowym – nie jest to możliwe. Wszystkie bardzo niebezpieczne choroby zawsze zaczynają się od bezsenności.
Głęboki sen jest bardzo ważny dla samo-regeneracji. Twoje ciało restrukturyzuje się i regeneruje poprzez siłę WEI QI wtedy, kiedy głęboko śpisz. Jak to jest możliwe? Dlatego, że wtedy nie ma już żadnych identyfikacji i nie chwytasz się tego, czym Ci się wydaje, że jesteś. Kim jesteś, kiedy głęboko śpisz? Czy jesteś żebrakiem, czy królem, nie robi to żadnej różnicy. Na kilka godzin odpuszczasz i pozwalasz ciału zrestrukturyzować i zregenerować się właściwie. Budzisz się rankiem i mówisz – to była dobra noc, czuję dużo siły, albo budzisz się i mówisz – o mój Boże, to jest piekło, mam tyle do zrobienia. Wielu ludzi ma bezsenność i nie może spać wystarczająco głęboko, bo nie są w stanie poddać się. Głęboko spać oznacza – poddać się.
Kiedy budzicie się rankiem, WEI QI porusza się do góry przez Yin Qiao Mai i wtedy coś się wydarza. Otwierasz oczy, może pocierasz je – to jest najprostszy QI KUNG :) i QI wydostaje się na zewnątrz poprzez 3 punkty: Pęcherz Moczowy 1, Żołądek 1 i Pęcherz Żółciowy 1. Przez punkt Pęcherz Moczowy 1, WEI QI rozprzestrzenia się przez głowę na plecy i na całą tylną powierzchnię ciała, jak tarcza. Przez punkt Pęcherz Żółciowy 1, WEI QI rozprzestrzenia się na zewnątrz, tworząc tarcze ochronne na bocznych powierzchniach ciała. Przez punkt Żołądek 1, uzyskujecie ochronę przedniej części ciała. W ten sposób, kiedy budzicie się rano, objawia się WEI QI eksplodując i pokrywając całą powierzchnię waszego ciała. Tak więc mamy rozprzestrzenianie i kontrakcję WEI QI. Zaciskanie, kontrakcję, kiedy kładziecie się wieczorem spać, i rozprzestrzenianie rankiem.
Dlatego jeśli chcecie ocenić układ odpornościowy jakiejś osoby, spójrzcie w jej oczy. Oczy są bardzo ważne, jeśli chcemy ocenić, czy ktoś ma silny układ odpornościowy. Jest to siła oczu. Niektórzy mają dużą siłę oczu, inni małą. Niektórzy mrugają oczami zbyt często. Powinno się to robić 3 razy w ciągu minuty. Dzieci mogą patrzeć bardzo długi czas bez mrugania. W ten sposób manifestuje się WEI QI. Kiedy ćwiczycie sztuki walki (jak ja wiele lat temu, kiedy byłem w swojej psychozie samuraja) i trzymając broń spoglądacie w oczy przeciwnika – od razu wiecie, czy wygracie, czy nie. Wtedy nieraz lepiej od razu powiedzieć – wygrałeś, jesteś lepszy. Tak objawia się moc w oczach. Ten przykład jest też po to, abyście poznali ideę, czym jest układ odpornościowy w TCM.

Są bardzo różne receptury w zależności od tego czy chcecie ogrzać Nerki, wzmocnić układ trawienny lub wywołać rozpraszający ruch WEI QI na zewnątrz. Możemy również potrzebować pobudzić ruch WEI QI w dół, kiedy nie możecie spać, lub ruch WEI QI w górę, kiedy nie jesteście w stanie obudzić się. To są wszystko subtelne aspekty WEI QI, ale **najsilniejsza koncentracja WEI QI w organizmie znajduje się w przewodzie pokarmowym.** Jak możemy to zobaczyć? Bardzo prosto. Jeżeli patogenne wpływy zewnętrzne atakują powierzchnię naszego ciała – łapiecie przeziębienie. Możecie mieć dreszcze oraz gorączkę – to nie jest źle, to niewiele. Jeżeli ten patogen przejdzie w głąb waszego organizmu i dostanie się do układu pokarmowego, to późnym popołudniem temperatura waszego ciała wzrośnie do 40 stopni. Tylko przewód pokarmowy może do tego doprowadzić – jest to rodzaj ukrytej siły obecnej w przewodzie pokarmowym, której działanie ma na celu zniszczenie toksyn i negatywnego wpływu zewnętrznego. Jeżeli ktoś ma gorączkę, która wzrasta od godziny 15 do temperatury 38-39 stopni, to jest to gorączka Yang Ming albo Qi Fen. Jest to dobry objaw – lepiej tak, niż bycie chorym bez gorączki. Nazywamy to gorączką trawienną. Wynika to z tego, że w przewodzie pokarmowym jest duża koncentracja siły odpornościowej. Mam tu na myśli Żołądek i Jelito Grube. Chińczycy nazywają je Yang Ming.
Struktura meridianów jest jak światło słoneczne. Oznacza to, że jeżeli twoje trawienie jest dobre, twoja twarz będzie promieniowała jak słońce. Światło będzie odbijało się na twojej twarzy. Oczywiście, jeśli będziesz mieć wysoką gorączkę, to też będziesz promieniować. Jeżeli nie ma tego promieniowania i gorączki, to nie jest to dobry objaw. Jeżeli światło słoneczne jest absorbowane przez twoją skórę, lub gdy masz chorobę zakaźną, a nie masz gorączki, lub jak tylko dostajesz gorączki to zażywasz paracetamol, to niszczysz wtedy YANG QI. Zgodnie z naukami Rudolfa Steinera gorączka dla dziecka jest bardzo ważna, bo nasila percepcję własnego „ja". Jeżeli dziecko przechorowuje choroby wieku dziecięcego bez żadnego leczenia, to wtedy można zobaczyć jak zmienia się jego osobowość po chorobie.

To jest cała historia o układzie odpornościowym – jest to historia o ludzkości. W dzisiejszych czasach bardzo wielu ludzi ma problemy z układem odpornościowym. **Jest to spowodowane konstytucjonalną słabością, złym jedzeniem i brakiem wizji duchowej.** Nie mówię o wizji społecznej, bo o tym i tak możecie zapomnieć. Mówię o czymś duchowym, co wypełnia wasze Płuca i jest ściśle związane z przestrzenią. Wszystko to może doprowadzić do załamania w strukturze waszego układu odpornościowego, co oznacza, że bardzo szybko stajecie się podatni na różne rodzaje chorób. Nie oznacza to, że jeśli ktoś ma pełny i zrównoważony układ odpornościowy, jest odporny na wszelkie choroby. Są pewne toksyczne choroby, na które możesz umrzeć, jeśli nie będziesz uważać, nawet przy bardzo dobrym układzie odpornościowym.

Układ odpornościowy ma różne manifestacje. Jedną z nich jest refleks. Możecie się bardzo szybko poruszać w przypadku wypadków i zagrożenia, np. kiedy prowadzicie samochód. Kiedy idziecie ulicą, macie bardzo szybki refleks, odruch – to jest też układ odpornościowy. **Po drugie, WEI QI daje Wam bardzo silny instynkt.** Nie mówię tu o intuicji, ale o instynkcie – czymś, co jest bardzo zwierzęce. Wtedy każde niebezpieczeństwo czujecie natychmiast. Daje to Wam również pewne pole ochronne na poziomie konceptualnego umysłu. Wtedy czujesz niebezpieczeństwo w niektórych związkach z ludźmi. Czujesz, jakie oni mają niebezpieczne wzorce umysłowe. Możesz zauważyć ich zaburzony umysł i emocje, które mogą być niebezpieczne dla Ciebie, twojego życia i szczęścia. Tak więc macie różne manifestacje WEI QI – fizyczną i psychologiczną. Np. idziecie ulicą i mówicie – ja przejdę tędy, a tam po drugiej stronie coś spada z góry, wtedy mówicie – o, moje WEI QI dzisiaj jest dobre. Mówiłem o czasie i WEI QI – dlaczego? Czym jest samoobrona, sztuka walki? To jest kwestia czasu. Nie ma Cię tu, kiedy on atakuje, a Ty atakujesz go, kiedy on tego nie oczekuje. To jest czas – rozum – to jest WEI QI. W walce na miecze w Japonii było to niezwykle ważne. Nie ma Cię tam w tym momencie, kiedy on oczekuje, że Cię zabije. To jest bardzo dobra samoobrona. Wtedy np. w dniu, kiedy masz mieć wypadek, Ciebie tam nie ma – to jest WEI QI. Tak więc są bardzo różne przejawy WEI QI.

Jak możemy ją wzmacniać? Przez życie w naturze, kontakt z pięcioma elementami [żywiołami], a najsilniejsze jest życie w naturze ze zwierzętami.
W dużym mieście, w takich zanieczyszczeniach jak tutaj, trudno jest o rozwinięcie silnego układu odpornościowego. To jest to co dzieci wytwarzają, gdy bawią się wodą, ziemią, ogniem i ze zwierzętami, bo zwierzęta nie mają konceptualnego umysłu – mają czystą WEI QI. Tak więc baw się ze zwierzętami, by wzmocnić swoją WEI QI. Baw się z tygrysem, krokodylem i rób z nimi różne ćwiczenia na refleks :) Miałem przyjaciela, który miał zoo w piwnicy. Kiedy po raz pierwszy go odwiedziłem, powiedziałem – ty jesteś szalony, sądząc po zwierzętach, które masz. Szedłem, on tupnął nogą i nagle zobaczyłem kobrę, a w łazience był krokodyl. Miał jeszcze 2 boa oraz żabę, która pluła trucizną. Ja powiedziałem – tu jest bardzo miło, ale to nie dla mnie. On dał mi boa do ręki, mówiąc – popatrz, to takie miłe uczucie. Gdy któregoś dnia siedzieliśmy w szkole obok siebie, zapytałem go – co się stało, że wyglądasz dzisiaj tak smutno? On odpowiedział – stało się coś strasznego. Zapomniałem zamknąć drzwi do skrzynki z kobrą i ona jest gdzieś w domu. Czy mógłbyś pójść ze mną do domu pomóc ją odnaleźć? Tak więc w tym przypadku mamy do czynienia z WEI QI, ale też z bardzo irracjonalną inteligencją. Mój kolega znalazł w końcu tę kobrę – to jest dopiero układ odpornościowy!

Tak jak wspomniałem, sposobem na wzmocnienie układu odpornościowego jest ogrzewanie YANG Nerek, jak również ochrona przewodu pokarmowego. Istnieje specjalna receptura TCM, złożona z ziół na QI, którą można stosować w tym celu. Czasami używamy ziół o właściwościach ogrzewających.

Pytanie 1:
Co się dzieje z osobą, która wybudza się np. o 3 w nocy i nie może zasnąć?
Odpowiedź:
Jeżeli budzicie się w środku nocy i nie możecie zasnąć oznacza to, że budzicie się, ponieważ WEI QI wychodzi na zewnątrz, a jedną z przyczyn tego stanu jest niedobór YIN w ciele. Dla porównania: gdy prowadzicie samochód i brakuje wody (YIN) w układzie chłodzenia, to po przejechaniu krótkiego odcinka temperatura znacząco wzrasta. To samo dzieje się, gdy nie macie wystarczającej ilości YIN w ciele i wtedy WEI QI zostaje wyrzucona na powierzchnię ciała. Na skutek tego mogą pojawić się różne objawy: np. niepokój ruchowy – ponieważ twoje cztery kończyny stają się zbyt gorące, lub uczucie niepokoju w klatce piersiowej. Będziesz wtedy przewracać się na boki, po czym w wyniku wyczerpania zaśniesz, lecz nie będzie to głęboki sen i po chwili znowu się przebudzisz, pójdziesz do toalety trzeci raz tej nocy, zjesz coś itp. Tak dzieje się u wielu pacjentów. Czasami pytam pacjenta czy dobrze śpi. On odpowiada – tak panie Diolosa, mój sen jest bardzo dobry. Ponieważ czuję, że nie sypia on dobrze, zadaję kolejne pytanie – ile razy chodzi do toalety oddawać mocz w nocy. On odpowiada – 3 lub 4 razy. Jeżeli ktoś chodzi taką ilość razy do toalety w nocy, to nie ma możliwości, aby dobrze spał. Gdy ktoś nie pracuje, to może przespać się jeszcze po południu, ale jeśli ma trudny czas, dużo pracy (np. lekarz w szpitalu), to może wpędzić się w psychozę i mieć poważny problem. Im mniej śpisz, tym więcej będziesz mieć gorąca w ciele i układzie nerwowym. Wzrośnie również natężenie projekcji umysłowych. Masz ich już i tak wystarczającą ilość, ponieważ wierzysz, że jesteś swoim ciałem, myślami i emocjami, a nasilą się one dużo bardziej, jeśli nie będziesz mieć wystarczająco głębokiego snu. W zależności od tego, o której godzinie pacjent budzi się, czasami możesz zobaczyć (ale nie zawsze) na zegarze narządów, jaki narząd jest dotknięty. Jest pewna bardzo zdrowa i mocna receptura w TCM, którą każdy może przyjąć. Możecie udać się do któregoś z lekarzy medycyny chińskiej, a oni postawią Wam diagnozę i dadzą bardzo dobrą recepturę, wskazówki żywieniowe i akupunkturę. Nie jest to tylko postawienie diagnozy, ale również leczenie. Wszystkim polecam wczesne chodzenie do łóżka. Powiem Wam szczerze – ja naprawdę ciężko pracuję. Mój syn odwiedził mnie na miesiąc i powiedział – gdybym żył tak jak ty, to po miesiącu miałbym atak serca. Odpowiedziałem mu – to też dobry sposób na śmierć. Gdybym miał wybierać, to chyba wybrałbym metodę tybetańską, aby przekształcić ciało w tęczowe światło. Sądzę jednak, że u mnie to nie zadziała :) Kiedy mam taki trudny okres, to kładę się spać nawet o godz. 20. Robimy to razem z Iną. Mówię to poważnie –

idę spać o 20-21 godzinie i nigdy nie kładę się spać po północy – najpóźniej o 23. Lubię 21-22 – to jest najlepszy okres na kładzenie się spać. Rankiem budzę się wcześnie – około godziny 5.
Jeśli nie śpicie wystarczająco dobrze, to nie tylko wasza WEI QI jest słaba, ale również wasza pamięć słabnie. Jest bardzo bliski związek pomiędzy snem i pamięcią, a ja potrzebuję mojej pamięci dla studentów i pacjentów.

Pytanie 2:
Proszę podać ogólne wskazówki na wzmocnienie odporności, które przydadzą się każdemu.
Odpowiedź:
Najprostsze i najbardziej ogólne wskazówki dotyczą diety, ale musi to być dostosowane do twoich indywidualnych potrzeb. Z tego co widzę z daleka, to masz konstytucję typu YANG z suchością i jest to zupełnie odmienne od konstytucji pani, która siedzi w pierwszym rzędzie.
Główna idea jest taka, aby jeść i pić ciepłe pokarmy i napoje albo przynajmniej wodę, która nie jest za zimna. Jeżeli uprawiasz dużo sportu i masz wystarczającą ilość ciepła, to możesz oczywiście zjeść trochę sałaty. Generalnie chodzi o to, aby jeść pożywienie ciepłe, gotowane, dobrze zrównoważone. Bardzo szkodliwe dla układu odpornościowego jest jedzenie głęboko mrożone i przygotowywane w mikrofalówce, ponieważ atakuje ono układ pokarmowy.
Możesz ugotować np. zupę z kurczaka – wszystkie długo gotowane zupy z mięsem lub bez wzmacniają WEI QI. Jeśli jesteś wegetarianinem, możesz zrobić to z jajkiem. W ten sposób właściwie ogrzewasz swój organizm. Możesz zastosować również chińskie zioła, mające za zadanie wzmocnienie układu odpornościowego. Chińczycy bardzo często stosują je w kuchni – np. Huang Qi – można je po prostu wrzucić do zupy. Dobrze jest też wykonywać odpowiednie ćwiczenia i utrzymywać pozytywne nastawienie umysłu – to bardzo ważne.
Wstajesz rankiem, patrzysz w lustro – niektórzy mówią wtedy – o mój Boże, to nie mogę być ja.
Alternatywnie – wstajesz rankiem w dobrym, pozytywnym nastroju, idziesz do łazienki, spoglądasz w lustro i mówisz – nie jestem tym odbiciem, ale jestem lustrem. Rozumiecie ten przekaz?
Awansowałem i w zeszłym roku zostałem dziadkiem. Wziąłem mojego wnuka, pokazałem mu jego odbicie w lustrze i powiedziałem – popatrz, to jest Moris. On jednak nie umie jeszcze się rozpoznać, ponieważ nie ma tego konceptu. Pamiętajcie o tym – nie jesteście tym, czym myślicie, że jesteście. To sprawia, że jesteście pozytywni. Bądźcie głęboko przekonani, że wasza prawdziwa natura jest ponadczasowa, nigdy nie narodzona, czysta i doskonała. Powtarzajcie to sobie. To pomaga układowi odpornościowemu. Kiedy będziecie sobie powtarzać np. - jestem grzesznikiem, wtedy patogenne wpływy zewnętrzne przyjdą.
Musicie zdać sobie sprawę, że możecie przyciągnąć do siebie tylko to, co macie w środku. Jeśli macie bardzo agresywną naturę, to wtedy łatwo narazicie się na atak wiatru z zewnątrz. Jeżeli jesteście przygnębieni, w depresji to jesteście wrażliwi na zewnętrzną wilgoć. Dlatego można wzmocnić WEI QI poprzez zmianę swojej emocjonalności i przyjęcie pozytywnego nastawienia na poziomie względnym i absolutnym. Na poziomie względnym, za pomocą pozytywnych emocji i absolutnym, kiedy wiesz, że jesteś jeszcze czymś więcej.

Pytanie 3:
Czy będzie to dużym błędem, jeśli u pacjenta z wysoką gorączką lub u dziecka schłodzimy go np. za pomocą soku.
Odpowiedź:
Definicja gorączki w TCM jest czymś bardzo złożonym. Możemy rozróżnić różne rodzaje gorączki w zależności od tego, z jakim czynnikiem patogennym mamy do czynienia. Wypicie czegoś odświeżającego, kiedy masz wysoką gorączkę, jest dobre. Może to wesprzeć, ale nie pomoże organizmowi pozbyć się tego patogennego wpływu. Wypicie

soku albo jogurtu z wodą będzie bardzo dobre jeżeli będziesz mieć gorączkę typu Yang Ming z temperaturą ok. 40 stopni – tzw. gorączkę pokarmową. W takim stanie pacjent ma ochotę na coś odświeżającego, ale nie zneutralizuje to toksyn.
Są inne typy gorączki np. – z powodu niedoboru YIN (porównanie do sytuacji, kiedy prowadzisz samochód i nie masz wystarczającej ilości wody w układzie chłodzenia) i wtedy będziesz mieć gorączkę w nocy. Gorączka pokarmowa występuje pod koniec dnia. Czasami można mieć stan podgorączkowy, gdy YANG organizmu jest całkowicie zniszczone. Nazywamy to prawdziwym zimnem i fałszywym gorącem. Wtedy musisz użyć gorących ziół, żeby zredukować gorączkę. Chińczycy nazywają to gorączką YIN albo ogniem YIN. Jest to bardzo złożony temat.
Jeżeli gorączka pochodzi z wiatru, to musisz wywołać efekt napotny, a gdy pochodzi z układu pokarmowego, to skuteczny jest efekt przeczyszczający. Jeżeli masz gorączkę z powodu wyczerpania płynów ciała, to obniżysz ją wzmacniając YIN. Najgorszym rozwiązaniem jest używanie zachodnich środków obniżających gorączkę. Tylko w pewnych specyficznych przypadkach może to ocalić życie.

Pytanie 4:
Co dzieje się z człowiekiem, który budzi się w nocy z nadmiaru gorąca?
Odpowiedź:
Chińczycy nazywają to – gorąco kości. Dotyczy to ludzi, którzy nie mają wystarczająco YIN w ciele. Wtedy część WEI QI porusza się do wewnątrz, a część pozostaje na zewnątrz ciała. Przebywa ona wtedy na wewnętrznej powierzchni ciała, jak również na podeszwach stóp i dłoniach. Towarzyszą temu najczęściej nocne poty. Inny przypadek dotyczy ludzi, którzy mają nadwagę i przed pójściem spać zjedli coś ciężkostrawnego, np. baraninę w restauracji hinduskiej. Można to nazwać – miej bezsenność i umrzyj. Dodatkowo, aby się upewnić, że nie będą marznąć w nocy, piją do tego herbatę masala i czerwone wino. Wtedy idąc spać mają taką ilość wilgoci i gorąca w przewodzie pokarmowym, że całą noc kręcą się.
Podobne objawy można mieć również w czasie menopauzy.

Pytanie 5:
Do którego momentu gorączka jest bezpieczna dla dziecka? Jak długo można utrzymywać gorączkę u dziecka a kiedy należy ją zbijać?
Niektóre małe dzieci, do 4 roku życia na gorączkę reagują drgawkami, medycyna zachodnia zaleca wtedy zażycie Panadolu, lub innego leku dla obniżenia gorączki. Jak zachowywać się w takim przypadku?
Odpowiedź:
Jak to jest, że dzieci mogą mieć wysoką gorączkę i cały czas chcą się bawić? Czasami możecie zobaczyć jak dziecko siedzi i ma taką czerwoną głowę jak ja dzisiaj. Przykładasz mu rękę do głowy – stwierdzasz, że jest gorąca, mierzysz temperaturę – 40 stopni a dziecko cały czas bawi się. Co z Tobą – czy mając tak wysoką temperaturę potrafiłabyś swobodnie bawić się?
Dlaczego dziecko jest w stanie wytrzymać wysoką gorączkę, a my jako dorośli już nie? Ponieważ subtelne kanały dziecka, które są odpowiedzialne za świadomość, są bardzo czyste. Kolejną przyczyną jest to, że nie ma identyfikacji z ciałem. Utożsamianie z ciałem nasila się w ciągu życia poprzez edukację. To jest twój nos, to jest twoje ucho, to jest filiżanka – jeżeli nadajesz nazwy, to masz koncept. Ono na razie tylko patrzy. Dlatego dzieci tak dobrze znoszą gorączkę. Im więcej masz identyfikacji ze swoim ciałem, tym trudniej Ci znosić cierpienie. Im bardziej wierzysz, że jesteś tym ciałem, tym drobniejszy problem potrafi wytrącić Cię z równowagi.
Dzieci mają skłonność do gorączki pokarmowej. Jeżeli masz dobrego lekarza pediatrę, który ma wykształcenie antropozoficzne – znam wielu takich – to doradzi on robienie okładów z chłodnej wody (nie dotyczy to gorączki powyżej 40 stopni wespół z drgawkami). Z punktu widzenia TCM, ja zaleciłbym użycie czopków dla wydrenowania i usunięcia gorąca z kałem. Można zastosować również lewatywy – są one bardzo skuteczne u małych dzieci. Jeżeli byłby to dorosły, dostałby filiżankę ziół do wypicia, ale z dzieckiem mogłoby to być trudne do wykonania. Jeżeli gorączka przesuwa się do warstwy

Jing Fen – tak to nazywamy w TCM - i dziecko ma drgawki, to wtedy musisz zastosować leki zachodniej medycyny. Możesz sobie poradzić z tym problemem inaczej, jeśli jesteś dobrze wykształconym lekarzem TCM, masz pełną wiedzę albo masz wsparcie kogoś, kto umie to zrobić we właściwy sposób. Jeżeli nie masz wiedzy i wsparcia, lepiej będzie jak zrobisz to w sposób zachodni. Nie można tutaj poruszać się pomiędzy dwoma światami, ponieważ chodzi o życie dziecka.
Dla przykładu – przyszedł do mnie przyjaciel i powiedział, że jego dziecko ma szkarlatynę. Napisałem recepturę i po 2 dniach nie było śladu. Ponownie zadzwonił do mnie po 10 dniach i powiedział, że jego dziecko ma wiatrówkę. Napisałem recepturę i po 3 dniach wszystkie objawy zniknęły. Było to możliwe, ponieważ mieli oni wszystkie zioła, oraz mają wiedzę i zaufanie do mnie. Jeżeli tak nie jest, to postępuj w sposób zachodni. Dziecko przeżyje – zobacz, my wszyscy przeżyliśmy. Przeszliśmy przez to.

Pytanie 6:
Jak odnieść się do układu odpornościowego, jeśli organizm dotknięty jest nowotworem? Czy stosować np. żywienie wg Pięciu Elementów, czy jeść mięso – proszę o ogólne spojrzenie na temat.
Odpowiedź:
Jest to bardzo złożone pytanie. Jeśli chodzi o Czong Liu, to po pierwsze trzeba zobaczyć w jakim stadium znajduje się pacjent, w jakim jest wieku, jaka jest odporność jego organizmu. Dla przykładu – miałem pacjenta z hoczkinem B o bardzo agresywnym charakterze. Jest to bardzo silny człowiek, który ćwiczył kulturystykę i mogłem mu dać bardzo agresywną recepturę. Jeżeli byłby to ktoś słaby i stary to musiałbym go bardziej wzmacniać. Tak więc każdy przypadek musimy traktować indywidualnie.
Ujmując to bardzo powierzchownie – poruszamy się pomiędzy atakowaniem choroby a wzmacnianiem korzenia. Czasami robisz te dwie rzeczy w jednym czasie. Jedna rzecz jest bardzo ważna w przypadku nowotworów – wydalanie musi dobrze funkcjonować, flora bakteryjna być prawidłową i sen powinien być głęboki. Jest to podstawowe leczenie dla wzmocnienia układu odpornościowego. Trawienie i resorpcja muszą funkcjonować prawidłowo i być wzmacniane, również przez dobry sen. Nie jest to łatwo osiągnąć, bo kiedy słyszysz taką diagnozę, to nasza cielesna nietrwałość staje się oczywista. Tak więc jeżeli sen i trawienie są dobre, to jest to dobry objaw.

Pytanie 7:
Czy w czasie nocy musimy być przykryci i dlaczego? Jeżeli jesteśmy w krajach gorących albo podróżujemy i chcielibyśmy spać na zewnątrz bez przykrycia – czym to grozi?
Odpowiedź:
Przykrywać albo nie przykrywać – oto jest pytanie. Nowa interpretacja Szekspira :)
Razem z Iną spędzamy dużo czasu w krajach tropikalnych. W czasie monsunu, kiedy jest bardzo wilgotno i gorąco oraz 40 stopni na zewnątrz, to nie musisz przykrywać się. Jedyne co musisz zrobić – to bez żadnego współczucia zabić wszystkie moskity. Tak więc zapomnij wtedy o wszystkich naukach o współczuciu dla komarów. Ja używam w tym celu bomb chemicznych, po czym stosuję modlitwy typu – bardzo mi przykro przyjaciele, ale nie ma dla was miejsca w tym pokoju. Jest to problemem szczególnie jeśli jesteś w rejonie malarycznym. Możesz wtedy spotkać swojego chłopaka z poprzedniego życia, który był bardzo nieszczęśliwy i bzycząc przyjdzie do Ciebie. Ty mówisz wtedy – kochanie, przykro mi.
Mówiąc poważnie – w krajach tropikalnych należy być bardzo ostrożnym. Bardzo niebezpieczne są wentylatory pokojowe. Można dostać od nich porażenia nerwu twarzowego. Jeżeli znajdujesz się w miejscu, gdzie jest duża wilgoć i gorąco i na noc włączysz wiatrak, to jest najgorsza rzecz, jaką możesz zrobić. Kiedy śpisz, masz mniej WEI QI na powierzchni, pory twego ciała otwierają się, pocisz się i kiedy pojawia się wiatr od wentylatora to wchodzi on do wnętrza ciała i budząc się rano możesz mieć bardzo nieprzyjemne konsekwencje. Jeżeli dzieje się to w Chinach, to nie jest to problem, gdyż mają tam tak głęboką wiedzę, że dadzą Ci odpowiednią recepturę dla usunięcia szkodliwego wpływu i wzmocnienia WEI QI. Możesz też dostać akupunkturę.

Pytanie 8:
Czy istnieją wyjątki, kiedy w nocy należy wstawać? Od godziny 3 następuje czas Płuc, kiedy podobno pozycja pionowa jest wskazana.
Odpowiedź:
W gruncie rzeczy, kiedy nie możecie spać – to siedźcie i medytujcie. Mówię poważnie. Są dwie możliwości. Pierwsza – siedzicie i medytujecie, jeśli wiecie co to jest medytacja albo bawicie się w medytację, druga – połóżcie się na prawym boku i medytujcie w pozycji leżącej. Możecie wykorzystywać ten czas do medytacji, żeby zrozumieć, kto postrzega ten świat.
Inną możliwością jest wstanie i praca – możesz posprzątać, gotować, jeść – to też jest sposób na spędzenie czasu.

Pytanie 9:
Układ odpornościowy a choroby zakaźne wieku dziecięcego i szczepienia oraz ogólnie choroby zakaźne.
Odpowiedź:
To jest ciężki temat na koniec – może zostawmy go.
Szczepienia – to decyzja rodziców. Z punktu widzenia TCM wprowadza to toksyczne, trujące gorąco do organizmu. W niektórych przypadkach może to być bardzo niebezpieczne. Zaznaczam, że w niektórych przypadkach – nie możemy być ekstremalni w naszym postrzeganiu świata. Poleciłbym, że jeżeli chcecie szczepić swoje dziecko, to poczekajcie aż będzie miało 2-3 lata i będzie silniejsze. Szczepionki są niebezpieczne zwłaszcza gdy dziecko nie ma wystarczającej ilości YIN i ma gorąco krwi. Wtedy może to być bardzo niebezpieczne i lepiej będzie poczekać ze szczepieniem.

Czym jest lęk wg tradycyjnej medycyny chińskiej?
Lęk to jedna z wielu emocji. Według TCM emocja ta jest związana z Nerkami. Związek ten stanowi podstawę rozumienia lęku. Rozpatrując jakiekolwiek emocje z perspektywy TCM, zawsze pozostajemy w obrębie prawa Pięciu Przemian, które stanowi podstawowy system porządkujący medycyny chińskiej. TCM jest medycyną holistyczną, czyli obejmującą całość istnienia człowieka. Dzięki wypracowaniu tak wnikliwego systemu, jakim jest Pięć Przemian, możemy z niego korzystać podczas rozważań nad jakimkolwiek poszczególnym aspektem istnienia. W zależności od tego, co pragniemy dzięki niemu uporządkować, system ten przekładamy na różne płaszczyzny rozumienia. Tematem naszej rozmowy jest lęk, będziemy więc odnosić się do psychiczno-umysłowego potencjału człowieka.

Jeżeli lęk związany jest z ludzkim umysłem, to czy ma również jakiś związek z Sercem? Serce według TCM jest siedzibą umysłu (Shen), a poza tym wraz z Nerkami stanowi warstwę Shao Yin.

Dokładnie tak. Shao Yin można porównać do centralnej osi, która reprezentuje stabilność naszego umysłu. W tym związku Nerki (element Wody) to substancja (materia), natomiast Serce (element Ognia) to Shen, który choć niewidzialny, zawarty jest w każdej materialnej cząstce. Te złożone koncepcje można obrazowo wyjaśnić odwołując się do podstawowej struktury występującej w księdze I Cing, czyli trygramu. Znak trygramu jest często wykorzystywany jako symbol Potrójnego Ogrzewacza (San Jiao), czyli funkcjonalnej całości naszego organizmu, ale możemy go także użyć do objaśnienia relacji pomiędzy Nerkami a Sercem, jako symbol warstwy Shao Yin. Trygram składa się z trzech linii. Górna linia to linia Niebios – reprezentuje Shen (Umysł, Serce) i stanowi jeden biegun. Drugim biegunem jest najniższa linia, która reprezentuje Ziemię (aspekt materialny, Nerki). Środkowa linia reprezentuje sferę Człowieka (sferę istnienia). Widzimy tu więc symbol polaryzacji – można powiedzieć, że wszystko wydarza się i porusza pomiędzy tymi biegunami, „pomiędzy" Shao Yin. Dzięki istnieniu polaryzacji występuje swobodna gra formowania się substancji. Gra ta jest odpowiedzialna za stwarzanie różnic pomiędzy jednostkami, odpowiada za odmienność wyglądu zewnętrznego, za kształtowanie się i specjalizację poszczególnych narządów, komórek i zdolności. To dzięki polaryzacji zachodzą procesy rozwoju i różnicowania, w wyniku których nasze ciało zostaje wyposażone w niezliczoną ilość „czujników", czyli wyspecjalizowanych komórek lub narządów, np. mierzących i regulujących temperaturę ciała, rozpoznających składniki odżywcze, albo – tak jak zaangażowane w obronę organizmu fagocyty i limfocyty – rozpoznających obce i potencjalnie szkodliwe cząstki. Dowody na uzależnienie zapoczątkowania rozmaitych procesów od zaistnienia podstawowej, wywołującej je biegunowości można znaleźć także w zachodniej nauce, tak więc w rzeczywistości nie występuje tu żadna sprzeczność pomiędzy TCM a medycyną zachodnią.

Co to jest pomieszanie umysłu, o którym wspominają niektóre chińskie traktaty medyczne?

Korzystając nadal z perspektywy Pięciu Elementów, możemy wyróżnić pięć podstawowych rodzajów zaburzeń umysłu, które prowadzą do jego pomieszania. Umysł nie jest czymś jednolitym, lecz można go porównać do kryształu o pięciu ściankach, z których każda w inny sposób odbija światło. Oczywiście to tylko pewnien symbol, służący lepszemu zrozumieniu. Funkcjonowanie umysłu może zostać zakłócone przez wiele różnych czynników, ale posługując się systemem Pięciu Elementów możemy je uporządkować i przypisać do pięciu podstawowych grup. Klasyfikacji tej dokonujemy dzięki rozpoznaniu charakterystycznych objawów i oznak danego zaburzenia, ponieważ każdy element posiada pewnego rodzaju sposób przejawienia, który wyraża jego ducha, jego szczególne cechy. Na przykład, przyjrzyjmy się jednemu z najważniejszych elementów, a mianowicie Ziemi.

Charakterystyczną dla elementu Ziemi postawą, wprawiającą nasz umysł w pomieszanie, jest zamartwianie się (troska, zgryzota), które jest destrukcyjnym sposobem wykorzystania naszych zdolności intelektualnych. Pojawiające się w wyniku tego pomieszanie polega na utrzymywaniu w umyśle pewnego wyobrażenia, pewnej iluzji, że żyjemy oddzieleni od innych. W rzeczywistości jest tak, że z jednej strony jesteśmy odrębnymi jednostkami, ale z drugiej – możemy przeżyć tylko jako grupa. Poza tym nie jesteśmy na tej planecie sami, żyje tu wiele innych istot, a wszyscy oddychamy tym samym powietrzem – gdzie więc występuje to oddzielenie? Oczywiście, jesteśmy jednostkami, ale nie jesteśmy całkowicie oddzieleni od innych i od środowiska. Na podstawie tego przykładu możemy zobaczyć, w jaki sposób rozpoczyna się pomieszanie umysłu.
Lęk – główny temat naszej rozmowy – jest tylko jedną z wielu przyczyn zaburzenia funkcjonowania umysłu. Kiedy przyglądamy się bliżej tej emocji, wydaje się, że lęk można łatwo zrozumieć. Wszystko, co się wydarza, ma swój koniec. Istnienie wszelkich rzeczy i zjawisk zależy od toczących się procesów – wszystko kiedyś się zaczyna, stopniowo się buduje, a gdy osiągnie szczyt swego rozwoju, wtedy przekształca się w coś innego. Niektórzy ten ostatni etap nazywają ponownym zniknięciem, jednak czy nazywamy to przekształceniem w coś innego, czy zanikiem, to zależy jedynie od punktu widzenia, ale według mnie, oba określenia są w pewien sposób słuszne. Jak wiemy lęk jest związany z Nerkami, które stanowią podstawę naszego fizycznego przejawienia się w postaci żywego organizmu. Jednak każda komórka naszego ciała zawiera w sobie informację o tym, że kiedyś nadejdzie ostateczny kres, a rozpoznanie tego faktu jest przyczyną pojawienia się lęku. Można więc powiedzieć, że główną przyczyną lęku jest wiedza o tym, że nieuchronnie umrzemy. Lęk przed śmiercią jest czymś bardzo ludzkim, bardzo naturalnym, ponieważ będąc ludźmi posiadamy ducha (umysł), który potrafi zastanowić się nad naszym własnym istnieniem i dzięki któremu uświadamiamy sobie własną śmierć. Świadomość naszej śmiertelności z jednej strony może być dla nas wielką szansą, ale z drugiej może być postrzegana jako wielkie ograniczenie albo powód do depresji i z tego powodu obdarzamy ją mianem lęku czy przerażenia.
Przechodząc do omówienia metod leczenia lęku, możemy tu zastanowić się nad pewną kwestią: jeżeli wszystko w końcu spotyka swój kres, to czy lęk przed tym jest rzeczywiście czymś patologicznym? Jeśli mądrze podejdziesz do tego lęku, wtedy dzięki niemu lepiej zrozumiesz swoje położenie i może pomyślisz: „W porządku, życie jest bardzo ograniczone, nie ma sensu oczekiwać na nadejście bardziej sprzyjających okoliczności, więc po prostu biorę się do roboty!”. Utrzymując taką postawę prawdopodobnie nie będziesz odczuwał lęku, tylko będziesz żył zgodnie z nurtem przemian.

Jeżeli jednak występuje głęboki niedobór w Nerkach, to pojawiają się objawy, które człowiekowi nieświadomemu bardzo utrudniają życie. Życie staje się wtedy bardzo bolesne. W takim człowieku, ponieważ sobie nie uświadamia swojego problemu, powstaje lęk patologiczny, który ma działanie niszczące. Co możemy zrobić w tej sytuacji?

Najpierw trzeba zapoznać się, jak brzmią i jakie znaczenie posiadają wyjaśnienia na temat poziomu psychiczno-umysłowego z punktu widzenia Pięciu Elementów, ponieważ stanowi to podstawę zrozumienia wszystkich rodzajów emocji, jak i zaburzeń, które te emocje wywołują. Posiadając tę wiedzę, można łatwo wyjaśnić, dlaczego zaczynają się pojawiać pewne rodzaje objawów. Rozwój zaburzenia to także całkiem naturalne zjawisko i chcąc je wyjaśnić, nadal możemy pozostać przy Pięciu Elementach. Pytanie, które teraz zadałeś, dotyczy procesu, który już się toczy – zaczynasz od razu od środka i pytasz, dlaczego dzieje się tak, a nie inaczej. Musisz najpierw dowiedzieć się, w jaki sposób ten problem się rozpoczął, jak się rozwijał i wtedy dopiero możesz w różnych kierunkach prowadzić dalsze rozważania.
Pozostańmy przy przykładzie Nerek i panującego w nich niedoboru Yin. Po pierwsze trzeba zauważyć, że Nerki są zawsze w stanie niedoboru. W Nerkach nie występuje żaden rodzaj prawdziwego nadmiaru, a w fakcie tym odnajdujemy przyczynę

głębokiego, wręcz fizycznego zwątpienia, poczucia niepewności, wypływającego z wiedzy o tym, że kiedyś nadejdzie pewna chwila, w której pojawi się już tylko nicość, pojawi się ta pustka, ten niedobór. A niedobór zawsze wywołuje lęk czy przerażenie – ponieważ czegoś nie masz, ale z drugiej strony wiesz, że tego potrzebujesz. To rzeczywiście straszne położenie, prawda?
Zapytałeś mnie o niedobór Yin Nerek. Kiedy w twoich Nerkach brakuje Yin, wtedy twoja substancja – twoje fizyczne ciało – jest bardzo słaba. Posiadając to słabe ciało, tak czy inaczej musisz stawić czoła życiu i jego wyzwaniom, musisz sobie z nimi poradzić. To oczywiście jest dosyć trudne, zwłaszcza jeśli – mówiąc metaforycznie – jesteś wyposażony w tak słaby silnik, w tak słabe narzędzia. W zwykłym stanie umysłu nie rozpoznajemy, że nasze ciało to tylko pewnego rodzaju naczynie, tylko się z nim utożsamiamy. Gdy więc utożsamiasz się z ciałem, które okazuje się bardzo słabe, to może być naprawdę straszne, ponieważ wtedy towarzyszy ci odczucie, że każdy może cię zaatakować!
Studiując wyróżniane w TCM wzorce zaburzeń możemy zauważyć, że w przypadku niedoboru Yin Nerek bardzo często pojawia się tzw. puste Gorąco. W jaki sposób to puste, niedoborowe Gorąco będzie się przejawiać, biorąc pod uwagę perspektywę poziomu psychiczno-umysłowego? Pod wpływem pustego Gorąca twój umysł stanie się bardzo niestabilny, a ty sam będziesz zdenerwowany i niespokojny. Masz niedobór Yin, więc jesteś niespokojny, a przecież odpoczynek byłby w tej sytuacji najlepszym lekarstwem. Odpoczynek mógłby wzmocnić twoje Yin, dzięki czemu stałbyś się fizycznie silniejszy, ale ty stale go „unikasz", ponieważ jesteś tak pobudzony. Trudny przypadek, prawda? To bardzo nieprzyjemny stan. Już na podstawie tego przykładu można sobie wyobrazić, ile jeszcze innych objawów obejmuje i jak wiele form może przyjąć zaburzenie należące do wzorca niedoboru Yin. Główny problem pacjenta z niedoborem Yin polega na tym, że aby odnowić swoje zasoby Yin, powinien się uspokoić, zwolnić tempo życia i znaleźć czas na odpoczynek i regenerację swojej kondycji fizycznej, jednak jego niespokojny umysł sprawia, że nie potrafi odpoczywać i ma skłonność do nadmiernej aktywności.

Czy mówiąc „umysł" ma Pan na myśli umysł związany z Sercem, z elementem Ognia?

Według TCM, kiedy mówisz o umyśle, czy o Duchu, wtedy oczywiście masz na myśli Serce, które tak naprawdę jest tylko miejscem, w którym umysł jest „usytuowany". „W Sercu znajduje się tron, na którym siedzi król" – to bardzo ważny symbol. Chińska tradycja obfituje w tego rodzaju symbole, które aby spełniać swą funkcję, oczywiście muszą zostać precyzyjnie objaśnione, ponieważ sam symbol w swej zewnętrznej warstwie znaczeniowej ukazuje tylko pewien obraz. Z tej przyczyny bardzo ważne jest dokładne zrozumienie, co kryje się za tym obrazem, jakie jest przekazywane przez niego znaczenie.
„Umysł" to ogólne pojęcie. W rzeczywistości umysł ma tak wiele cech, że nie jest możliwe objęcie całej jego różnorodności jednym słowem. Aby wyjaśnić, czym jest Duch, który mieści się w Sercu, powróćmy może do przykładu trygramu, a właściwie do jego górnej, „niebiańskiej" linii, która podczas omawiania osi Shao Yin reprezentowała Serce i element Ognia. Duch w naszym Sercu, to naturalny stan umysłu. Kiedy twój umysł znajduje się w tym naturalnym stanie, nie odczuwasz siebie tylko jako części większej całości, lecz całkowicie uświadamiasz sobie, że sam jesteś tą całością. Wymiar jednostki, będącej wyodrębnioną pozornie częścią oczywiście też istnieje, ale w tym stanie umysłu przede wszystkim utożsamiasz się i łączysz ze wszystkim. Można to więc w pewnym stopniu porównać do stanu oświecenia, do całkowitego urzeczywistnienia naszego potencjału. To, że stan ten jest częścią nas (więc jakby my także jesteśmy nim) to dosyć dobra wiadomość – jest tylko jeden problem, że o tym zapomnieliśmy. Żeby wyjaśnić, dlaczego tak się stało, musimy przejść teraz do Ziemi (Śledziony), w ten sposób znajdziemy się w środkowej części trygramu. Tu umysł wygląda inaczej, choć to nadal ten sam umysł. Tutaj pojawia się „ja" i „ty", jesteśmy więc oddzieleni: ja mam moje sprawy, a ty twoje; ja żyję w moim świecie, a ty w twoim. Umysł zajmuje się

teraz innymi sprawami: na poziomie Ziemi pojawiają się nasze biochemiczne, osobnicze potrzeby: musimy się odżywiać, przyswajać pożywienie, a potem przekształcać w nasze ciało. Za tymi procesami i interakcjami kryje się wiedza, mądrość – tym wszystkim rządzi właśnie nasz Duch, nasz umysł. Umysł jest więc bardzo różnorodny, na przykład, posiadamy pamięć, ale też intuicję, co oznacza, że mamy za sobą pewną przeszłość, przed nami jest przyszłość i jest też teraźniejszość. To wszystko w rzeczywistości to tylko pewne aspekty umysłu. Kiedy bierze się pod uwagę całą różnorodność umysłu, wszystkie jego aspekty łącznie, wtedy w TCM nosi on nazwę Shen.
Kończąc omawianie umysłu na przykładzie trygramu, możemy przejść do najniższej linii, reprezentującej Nerki. W traktacie Huang Di Nei Jing zostało zapisane następujące zdanie: „Nerki są podstawą Yin i Yang". Podstawa oznacza tu utrzymywanie równowagi pomiędzy tymi aspektami, co zapewnia stabilność rozwoju i funkcji całego organizmu. Jeśli rzeczywiście tak jest, z drugiej strony oznacza to, że lęk - negatywna emocja Nerek - stanowi podstawę wszelkich negatywnych emocji. Na przykładzie trygramu przedstawiliśmy ogólną strukturę naszego umysłu i dzięki temu wiemy już teraz, jak można leczyć lęk. Jedyny sposób aby „wyleczyć" lęk polega na tym, że zrozumiemy naszą prawdziwą naturę. Jeśli nie uda się nam osiągnąć tego zrozumienia, zawsze będzie towarzyszył nam lęk, który, jak już stwierdziliśmy, jest podstawą wszystkich zakłócających nasz spokój emocji. Wybrałeś bardzo ciekawy temat i właściwie moglibyśmy mówić o tym całymi latami... aż dotarlibyśmy do esencji... Także do tej Esencji (Jing), którą przechowują Nerki. Znowu więc powracamy do przykładu osi Shao Yin i polaryzacji pomiędzy Nerkami a Sercem. Natomiast jeśli chodzi o emocje, na drugim biegunie – w opozycji do lęku – znajduje się radość, czyli negatywna emocja Serca.

Dlaczego radość jest negatywną emocją Serca?

Jeśli spadłeś z poziomu absolutnej prawdy, wtedy prawdziwa radość przestaje być tym, co cię wewnętrznie wypełnia, przestajesz się z nią identyfikować i w ten sposób ją tracisz. Oczywiście w tej sytuacji zaczynasz poszukiwać źródła radości poza sobą, w zewnętrznym otoczeniu. Zaczynasz utożsamiać radość z rozbawieniem, z przyjemnością, z miłym uczuciem płynącym z posiadania jakiś przedmiotów... a stąd już tylko krok do uzależnienia, obsesji i innych podobnych im stanów pomieszania umysłu. Wewnętrzna radość, promieniująca z naszego wnętrza dzięki rozpoznaniu prawdziwej natury naszego umysłu, trwale uwalnia od wszelkiego lęku – osiągamy wtedy stan zwany nieustraszonością. Natomiast radość wywołana przez zewnętrzne przedmioty czy sytuacje jest przemijająca i pozwala tylko na chwilę zapomnieć o wypełniającym nas lęku, który jednak nasila się coraz bardziej, np. na samą myśl o możliwej utracie tejże radości – z tej przyczyny uważana jest za negatywną emocję. Na szczęście w celu opanowania lęku możemy skorzystać także z pozytywnej jakości Nerek, jaką jest siła woli. Dzięki sile woli, dyscyplinie i dobrze rozwiniętej świadomości samego siebie, możemy całkiem dobrze radzić sobie z lękiem. Z drugiej strony czasami pojawiający się lęk sprawia, że zaczynamy mieć wątpliwości, stajemy się ostrożniejsi, bardziej uważni, a dzięki temu lepiej uświadamiamy sobie, co się wokół nas dzieje. Taki lęk nie jest niczym złym, a niekiedy jest wręcz bardzo ważny, ponieważ dzięki niemu możemy ocalić życie – swoje czy innych. Lęk spełnia wtedy funkcję dodatkowego zabezpieczenia, zapewniającego nam przeżycie.

Tylko, że czasami lęk jest tak silny, że uniemożliwia nam samorealizację w życiu.

Teraz po wysłuchaniu wszystkich moich wyjaśnień możesz zastanowić się, dlaczego lęk jest tak nieprzyjemnym odczuciem i w jaki sposób powstaje. Zanim jakieś zaburzenie pojawi się w elemencie Wody (w Nerkach), najpierw zostają zakłócone funkcje elementu Ziemi, a także Metalu, co oznacza, że zanim zaczniesz cierpieć z powodu swojego wszechobecnego lęku, musisz uprzednio mieć mnóstwo zmartwień (Ziemia) i być niepewnym swojej przyszłości (Metal). To wynika z cyklu odżywczego Pięciu Elementów,

według którego Ziemia odżywia Metal, a Metal odżywia Wodę. Patrząc z perspektywy poziomu psychiczno-umysłowego wygląda to tak, że jeśli nagle z jakiegoś powodu utracisz wizję własnej przyszłości, wtedy Metal zaczyna „negatywnie" odżywiać Wodę i natychmiast pojawia się lęk. Jesteś przestraszony, ponieważ czujesz jakby twoje życie właśnie się skończyło. Tak właśnie się dzieje.

A jeśli ktoś rodzi się z lękiem, rodzi się z pomieszaniem umysłu?

Nie wierzę w to – nikt nie rodzi się z lękiem. Oczywiście, jeśli urodziłeś się wyposażony w bardzo słabą konstytucję, wtedy wszystkiego się boisz. Tobie trudność sprawia samo utrzymanie się na własnych nogach, a wokół ciebie wszystko porusza się tak szybko. To przecież przerażające! Ty poruszasz się dosyć wolno, a wszyscy inni biegną – to nie tylko straszne, ale czasem wręcz niebezpieczne. Wyobraź sobie taką sytuację na jezdni – jeśli podczas normalnego ruchu ulicznego ktoś jedzie zbyt wolno, z pewnością dojdzie do wypadku. Słaba konstytucja to kolejny przykład, w jaki sposób może dojść do powstania lęku. Jak już uprzednio stwierdziliśmy, lęk, strach, czy przerażenie, to podstawa wszelkich negatywnych emocji. Na przykład, kiedy czujemy wielki lęk, wtedy zazwyczaj mocno lgniemy do przeszłości. Dzieje się tak, ponieważ element Wody odżywia element Drzewa, a Drzewo to wspomnienia. Kiedy jesteśmy pod wpływem lęku, nagle w naszym umyśle pojawiają się różne wspomnienia, różne obrazy zachowane w naszej pamięci. Wspomnienia są przechowywane w pewnych „naczyniach", jakimi są emocje. Jeśli więc tym otworzonym „naczyniem" będzie lęk... Łatwo możemy sobie wyobrazić, jakiego typu obrazy i sytuacje mogą się nam przypomnieć. Rozpatrzmy teraz funkcję przechowywania Esencji przez Nerki z perspektywy poziomu psychiczno-umysłowego. Esencję (Jing) można porównać do „produktu końcowego", uzyskiwanego dzięki złożonym procesom metabolicznym, w które zaangażowane są wszystkie narządy naszego ciała. Z drugiej strony Jing stanowi nie tylko „produkt końcowy", ale też „początkowy czynnik", niezbędny do zainicjowania wielu z tychże procesów. Jeśli więc w którymkolwiek z elementów pojawi się emocjonalne zaburzenie, wpłynie to na jakość Esencji wytworzonej i zachowanej w Nerkach. Funkcja przechowywania spełniana jest nie tylko przez Nerki (element Wody), gdzie nasze zasoby przyjmują postać pewnej substancji, ale także przez Wątrobę i Krew (element Drzewa), gdzie zostają zachowane w postaci wspomnień i odczuć. Jeśli dodamy do tego wiadomości na temat cyklu odżywczego, możemy zrozumieć, że Woda i Drzewo to elementy pod pewnymi względami bardzo do siebie zbliżone.

Czy istnieją jakieś różnice w sposobie odczuwania, doświadczania lęku w różnych częściach Ziemi, na przykład: w Chinach, Tybecie, czy też w Niemczech?

Mam nadzieję, że na podstawie moich dotychczasowych wyjaśnień domyślasz się, że wszędzie lęk odczuwany jest tak samo. Oczywiście z powodu różnic językowych i kulturowych ludzie wyrażają go w odmienny sposób, ale w rzeczywistości sam lęk i cierpienie, które on powoduje, są takie same. Naprawdę możesz być pewny, że wszystkie istoty – w tym także zwierzęta – odczuwają lęk przed śmiercią, ponieważ nie wiedzą, co wydarzy się potem. Żyjesz teraz jedynie „przytrzymany" w tym ciele, ale nagle wydaje ci się, że istniejesz tylko jako to ciało, a stąd pochodzą wszelkie zwariowane wyobrażenia o istnieniu „mnie", „ciebie", „mojego", „ja", „ego"... A za nimi pojawia się lęk i cierpienie. Odczuwam wielkie współczucie dla wszystkich zalęknionych istot. Pomieszanie i lęk tego rodzaju rozpoznaję także u siebie. Jak wiemy, lęk jest podstawą wszelkich negatywnych emocji, a moim zdaniem – jest to również zgodne z naukami, które otrzymałem od swoich buddyjskich nauczycieli – jedynym sposobem na rozwiązanie problemu lęku jest doświadczenie prawdziwej natury umysłu, ponieważ wtedy rozpoznajemy, że w rzeczywistości nigdy się nie narodziliśmy, nigdy więc nie możemy umrzeć. Jesteśmy tylko pewnym zjawiskiem, uzależnionym od panujących okoliczności, a za sto lat nikt już nie będzie się nami interesować. Jednak być może znajdziemy się w podobnej sytuacji, może nawet w tym samym miejscu, ale nie będziemy tego rozpoznawać. Może to miejsce będzie nosiło inną nazwę, inaczej będzie nazywał się kraj, a może nawet cały kontynent

będzie wyglądał odmiennie, ale ludzie nadal będą żyli – tyle że będziemy wtedy posiadaczami innej „puszki", innego ciała... Pogląd ten pochodzi z nauk buddyjskich, które dotychczas otrzymałem i które staram się praktykować. Od wielu ludzi usłyszałem już opinię, że sprawiam wrażenie dosyć nieustraszonej osoby. Jeśli tak to odczuwają, to całkiem miłe. Myślę, że uważają tak, ponieważ odważam się robić pewne rzeczy, których inni nie robią, ale oczywiście czasami ja też jestem przestraszony. Tak samo odczuwam lęk, ponieważ wiem, że również na mnie przyjdzie kolej, mój czas też się kiedyś skończy. Wiem, że lęk ten trzeba w sobie przepracować. Właśnie z takiego powodu ludzie udają się na odosobnienie, podczas którego medytują i pracują nad swoimi emocjami, chcąc osiągnąć stan przejrzystości umysłu.

Chciałbym teraz dowiedzieć się czegoś na temat terapii lęku.

Mówiąc o terapii lęku znowu zwracamy się do Pięciu Przemian. Do leczenia zaburzeń psychiczno-umysłowych – a lęk jest jednym z nich – wykorzystujemy ten sam system, te same metody i środki, jak do leczenia zaburzeń fizycznych, a to najlepiej świadczy, że TCM jest rzeczywiście medycyną holistyczną. Wspominaliśmy już poprzednio, że lęk ma związek z elementem Wody (Nerkami), rozumianym jako materialna, substancjalna podstawa naszego istnienia, i dlatego kryje się dosłownie w każdej komórce naszego ciała, jako lęk przed końcem, przed śmiercią. Jeśli nasz element Ziemi (Śledziona) zachowuje swe fizjologiczne funkcje, tzn. posiadamy zdolność racjonalnego myślenia, rozróżniania i oceniania pojawiających się w nas emocji, wtedy dzięki umiejętności racjonalizowania potrafimy kontrolować swój lęk. Możemy sami sobie wyjaśnić i zrozumieć, w jakich okolicznościach dochodzi do pojawienia się lęku, a to umożliwia pracę nad jego zmniejszeniem i w konsekwencji opanowaniem. Lęk jest kontrolowany przez Ziemię także z tego powodu, iż to właśnie element Ziemi jest odpowiedzialny za odżywienie każdej komórki ciała, a funkcja ta stanowi podstawę dla pojawienia się perspektyw na przyszłość (Ziemia odżywia Metal). Z kolei wiara i ufność we własną przyszłość (Metal) „karmią" naszą odwagę (Woda), a jak wiadomo, im więcej jest w nas odwagi, tym mniej lęku, i odwrotnie – im więcej lęku, tym mniej odwagi, tu zawsze panuje pewna równowaga. Mówiąc inaczej, jeśli nasze Po, aspekt umysłu związany z elementem Metalu i Płucami, jest mocne, wtedy wspiera naszą odwagę (Metal odżywia Wodę) i ogranicza lęk. Po jest naszym instynktownym potencjałem siły przeżycia. To bardzo ważna funkcja, zwłaszcza w odniesieniu do lęku. Szczególnie żyjąc tu na Zachodzie nie odwołujemy się zbyt często do naszego instynktu. Zapomnieliśmy o nim trochę, a to przyczynia się do narastania problemów związanych z lękiem w naszym współczesnym społeczeństwie.

Dlaczego jesteśmy tak oddzieleni od naszego instynktu, od Po?

Dzieje się tak, ponieważ przestaliśmy żyć w otoczeniu natury, a zamieszkaliśmy sztucznie stworzone przez siebie środowisko. Nasze fizyczne ciało utraciło kontakt z przyrodą, z nieokiełznaną przez człowieka naturą, a właśnie taki kontakt wzmacnia nasz instynkt, nasze Po. Na przykład, rolnicy czy górale jedynie dzięki uważnej obserwacji nieba wiedzą, jaka w najbliższym czasie będzie panować pogoda i jak będzie się zmieniać. Posiadając taką zdolność potrafią dobrze chronić siebie i swój dobytek przed możliwymi szkodami, wyrządzanymi przez wpływy żywiołów natury. Jako inny dobry przykład wykorzystania instynktu mogą służyć nam zwierzęta. Zwierzęta nie mają tak mocno jak ludzie rozwiniętego potencjału racjonalnego myślenia, dlatego muszą o wiele bardziej polegać na swoim instynkcie. Na przykład, potrafią odczuć nadchodzące trzęsienie ziemi, więc zanim ono rzeczywiście nastąpi, uciekają z zagrożonego obszaru. Nie myślą o tym, ani nie odczuwają lęku, ale po prostu zmieniają miejsce swego pobytu. W działaniu tego rodzaju instynktownej ochrony, zarówno u zwierząt jak i u ludzi, ważną rolę odgrywa aspekt energii ochronnej, zwanej Wei Qi. Ogólnie można powiedzieć, że Wei Qi jest wytwarzane w Żołądku i w Płucach, a rozprzestrzeniane na powierzchnię całego ciała poprzez meridiany Tai Yang (Pęcherza Moczowego i Jelita Cienkiego). Na poziomie umysłu Wei Qi odpowiada za naszą instynktowną zdolność do bycia na właściwym miejcu

we właściwym czasie. Na przykład, idziesz sobie ulicą, a z dachu któregoś ze stojących przy niej domów nagle spada jakiś kamień. W takiej sytuacji to właśnie potencjał twojego Wei Qi tak pokieruje tempem twoich kroków, że kamień ów spadnie przed tobą, albo za tobą, albo obok ciebie, ale nie uderzy w ciebie! Powracając do leczenia lęku, jeśli w naszej kombinacji punktów do zabiegu akupunktury i w składzie ziół w recepturze oraz przy poradach psychologicznych uwzględnimy oddziaływanie na element Metalu i będziemy wzmacniać Płuca, a przez to także aspekt Po, wtedy możemy się spodziewać u naszych pacjentów pozytywnych rezultatów takiej kuracji, w postaci osłabienia lęku i zmniejszenia wiążących się z nim problemów.
Oczywiście wiedząc, że podstawę pojawienia się lęku stanowi zaburzenie stanu i funkcji Nerek, rozumiemy, że tak samo podstawę jego leczenia będzie stanowić przede wszystkim równoważenie i wzmacnianie samych Nerek. Nawiązując ponownie do związku Nerek z Sercem, czyli do osi Shao Yin, możemy teraz nieco inaczej sformułować podaną wcześniej symboliczną metaforę: kiedy lęk wypełnia każdą komórkę naszego ciała, wtedy „król w pałacu nie czuje się dobrze i próbuje uciec". Jak pamiętamy, król reprezentuje naszego Ducha (Shen), a pałac – Serce. Zdanie to opisuje sytuację, gdy pod wpływem wyczerpania Nerek i pojawienia się lęku nasz Duch (umysł) staje się coraz bardziej niespokojny, a niepokój ten przyczynia się do coraz mocniejszego nasilania się lęku. W ten sposób „koło się zamyka" – zaburzenie fizyczne zaczyna nasilać zaburzenie na poziomie psychiczno-umysłowym i na odwrót: zaburzenie emocjonalne wzmaga dolegliwości fizyczne. Podobny przypadek omawialiśmy już wcześniej na przykładzie niedoboru Yin Nerek. Jak już wspominaliśmy, Nerki zarządzają Esencją (Jing), ale też kontrolują tzw. dolne otwory, czyli nasze funkcje wydalnicze. Można powiedzieć, że dla ciała jedynym sposobem na usunięcie nadmiaru lęku jest wzmożenie wydalania moczu i stolca. Tę wzajemną relację możemy zaobserwować np. w sytuacji szoku, kiedy pod wpływem gwałtownego przerażenia Qi Nerek zostaje rozproszone, a wtedy Nerki nie są w stanie kontolować wydalania i nagle dochodzi do mimowolnego, nieuświadomego popuszczania moczu. Podczas leczenia lęku będziemy więc wykorzystywać znajomość tych samych reguł i wzajemnych powiązań między narządami, jakie stosujemy podczas diagnozowania i leczenia związanych z Nerkami rozmaitych wzorców zaburzeń na poziomie fizycznym. Chcąc leczyć choroby umysłowe czy zaburzenia emocjonalne, nie musimy zmieniać systemu porządkującego naszą wiedzę – zmieniamy tylko punkt widzenia. Na tym właśnie polega holistyczne, czyli całościowe podejście do leczenia w TCM.
Rozwijając temat powiązań Nerek z różnymi narządami trzeba wspomnieć o bardzo ważnej relacji łączącej Nerki z Wątrobą. Jeśli w elemencie Wody dojdzie do zaburzenia, w wyniku którego pojawi się lęk, wtedy – podążając za cyklem odżywczym – lęk ten zostanie przekazany do kolejnego elementu: Drzewa. Mówiąc inaczej, kiedy Nerki „karmią" Wątrobę lękiem, wtedy okazuje się, że wszystkie nasze wspomnienia zawierają w sobie „cząstkę" tej emocji. W zabarwionych lękiem wspomnieniach będą się nam przypominać wszystkie te zdarzenia i okoliczności, które nas przerażały, których się baliśmy. W wyniku tego w „skurczonej ze strachu" Wątrobie dochodzi do zablokowania przepływu Qi, a jak wiemy Wątroba zarządza swobodnym krążeniem energii w całym ciele. Konsekwencją tego stanu na poziomie fizycznym będzie to, że „Wątroba zaatakuje Żołądek", albo mówiąc inaczej „Drzewo atakuje Ziemię" – takiego właśnie wyrażenia używamy w TCM opisując wiele jednostek chorobowych, np. zastój pożywienia w wyniku stagnacji Qi Wątroby. Gdybyśmy chcieli przypadek zastoju pożywienia zinterpretować na poziomie psychiczno-umysłowym, możemy porównać to do sytuacji, kiedy doznajemy pewnych wrażeń czy też zbieramy pewne doświadczenia, z którymi później nie potrafimy sobie poradzić, nie potrafimy ich „przetrawić". W rezultacie pojawia się lęk, czujemy się przestraszeni i niepewni. Dzieje się tak również z tej przyczyny, że Nerki i Żołądek są ze sobą mocno związane, ponieważ Żołądek pełni ważną rolę w procesie wytwarzania Yang Nerek. Jak wiadomo aspekt Yang, związany z ciepłem, ruchem i przemianą, jest niezbędny do zainicjowania i przeprowadzenia wszelkiego rodzaju procesów metabolicznych. Jeśli „zaatakowany" przez Wątrobę Żołądek przestaje wspierać Yang Nerek, wtedy dochodzi do zastoju zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym: nie możesz „przetrawić" swoich doświadczeń, ani ich „wydalić", więc

zaczynasz gromadzić w swoim umyśle coraz więcej nieprzyjemnych wrażeń. To kolejny przykład, w jaki sposób może dojść do powstania lęku – nawet w tak prostym przypadku jak zastój pożywienia możemy czasami zaobserwować u pacjentów jednoczesne pojawienie się stanów lękowych. Innym aspektem, stanowiącym część funkcji Yang naszego ciała, jest Wei Qi, czyli energia chroniąca nasze ciało przed rzeczywiście bądź potencjalnie szkodliwymi wpływami z zewnątrz. Jeśli teraz w wyniku zaatakowania Żołądka dojdzie do osłabienia Yang, wtedy możemy utracić swoją odporność, a czyż brak odporności nie jest wystarczającą przyczyną pojawienia się lęku? Myślę, że jest. Inną konsekwencją niedoboru Yang, jeśli weźmiemy pod uwagę np. związek pomiędzy Yang Nerek a Pęcherzykiem Żółciowym, jest brak odwagi do podejmowania decyzji i lęk przed wyrażaniem siebie, przed przedstawianiem własnego zdania. Oczywiście obraz ten możemy dalej rozszerzać niemal w nieskończoność, ponieważ tak wiele wzajemnych relacji łączy Pięć Elementów, wszystkie narządy i kanały energetyczne, czyli meridiany. A kiedy dochodzi do zablokowania meridianów, wtedy przestajemy odczuwać swoje życie jako nieustanny przepływ Qi, ponieważ zamiast ruchu panuje w nich zastój, a stanowi temu towarzyszy wiele bardzo nieprzyjemnych odczuć.
Na przykład, jeśli podczas mrozów przebywamy gdzieś narażeni na oddziaływanie nasilonego zimna, możemy się przeziębić, co w TCM nazywamy chorobą na skutek wpływu Zimnego Wiatru. Opis rozwoju tego zaburzenia zaczynamy od stwierdzenia, że Zimny Wiatr zaatakował Powierzchnię ciała, co oznacza wniknięcie tego patogennego czynnika w pewien system meridianów, a także to, że jednocześnie natychmiast zostały zablokowane Płuca. Możemy sobie teraz wyobrazić, jak w takim przypadku dochodzi do rozwijania się coraz większego lęku przed zewnętrznym chłodem. Właśnie z tej przyczyny podczas wywiadu z pacjentem, aby sprawdzić czy rzeczywiście mamy do czynienia z wpływem Zimnego Wiatru (czyli przeziębieniem), a nie z wpływem Gorącego Wiatru (czyli chorobą infekcyjną, np. grypą), zadajemy pytanie: „Czy odczuwa pan/pani niechęć do zimna?" Jeśli odpowiedź brzmi „tak", uzyskujemy potwierdzenie naszej diagnozy.
Jeśli teraz przykład ten odniesiemy do stanu naszej psychiki – co na poziomie psychologicznym oznacza życie w chłodnym, oziębłym otoczeniu? Jeśli odczuwamy chłód w kontaktach z innymi ludźmi oznacza to, że czujemy się bardzo oddzieleni od innych. Brakuje nam poczucia akceptacji, poczucia bycia kochanym i dlatego odbieramy swoje otoczenie jako tak bardzo pozbawione ciepła. W takiej sytuacji również rozwinie się pewnego rodzaju niechęć i lęk wobec zimna. Na przykład, będziemy zazwyczaj lękać się tych osób, które zachowują się w chłodny sposób, są w obejściu szorstkie i surowe. Spotykając tego typu ludzi, stajemy się coraz bardziej przestraszeni. Tak samo, jak nieprzerwany wpływ Zimnego Wiatru tylko pogłębia w nas stan przeziębienia i lęk przed zimnem, tak wpływ emocjonalnego chłodu, płynący z naszego otoczenia, tylko pogłębia nasz lęk i poczucie wyobcowania. Na wszystkich poziomach działają te same mechanizmy, dlatego nie ma znaczenia, w jaki sposób podejdziemy do danego zaburzenia, ponieważ i tak zawsze możemy wykorzystać ten sam system, który umożliwia nam zrozumienie i interpretację wszelkiego rodzaju problemów.
To naprawdę fantastyczne. W TCM nie jest tak, że do leczenia chorób fizycznych masz „fizyczne" narzędzia, a do leczenia zaburzeń umysłowych masz „umysłowe" narzędzia – nie, tutaj masz pewne narzędzia, które pasują do wszystkiego, to właśnie kryje się pod znaczeniem terminu „system holistyczny". Kiedy rozmawiam o tym z innymi, bardzo często odkrywam, że zazwyczaj ludzie popełniają duży błąd twierdząc, iż stosowana przez nich terapia jest „holistyczna". Jednak kiedy przyjrzysz się jej bliżej i zaczniesz ją lepiej poznawać, okazuje się, że na poszczególne zaburzenia stosuje się odrębne metody, odmienny system rozumienia – gdzie tu więc jest ta „holistyka"? Nie można nigdy stworzyć całościowego, holistycznego systemu medycyny, jeśli nie rozumie się, w jaki sposób choroby ciała fizycznego wpływają na ograniczenie naszych umysłowych możliwości i na odwrót: w jaki sposób zaburzenia umysłowe wpływają na nasze fizyczne ciało. W rzeczywistości są to automatyczne oddziaływania, które występują niemal jednocześnie: jeśli zachorujesz na chorobę umysłową, natychmiast pojawi się u ciebie zaburzenie na poziomie somatycznym, a jeśli zachorujesz na chorobę somatyczną,

natychmiast pojawi się również zaburzenie funkcjonowania twojego umysłu. Wniosek, jaki płynie ze stwierdzenia tych współzależności, jest taki, że nie możemy leczyć zaburzenia umysłowego nie uwzględniając jednoczesnego „reperowania" stanu fizycznego, co oznacza oddziaływanie na poziomie komórkowym ciała. Z drugiej strony, nie możemy „naprawić" chorego ciała i przywrócić jego normalnego funkcjonowania, bez oddziaływania na umysł.
Jak w praktyce wygląda takie leczenie można ukazać na przykładzie grupy punktów, stosowanych podczas zabiegów akupunktury, zwanych Punktami Ducha. Oczywiście to tylko jeden z wielu możliwych przykładów. Mówiąc w wielkim skrócie, jak już wskazuje sama nazwa tych punktów, są one wykorzystywane do leczenia zaburzeń umysłowych. Jeśli przyjrzymy się bliżej, jakie punkty zaliczane są do tej grupy, nagle okazuje się, że nie są to wcale jakieś tajemne punkty, których nigdy wcześniej nie znaliśmy i o których, jako o ściśle tajnych, nigdzie by nie wspominano. Pośród nich znajdujemy bowiem punkty powszechnie stosowane także do leczenia chorób somatycznych, takie jak np. Yinbai (Sp1) i Shaoshang (Lu11). Na tym przykładzie widzimy, że stosując Punkty Ducha nie tylko oddziałujemy na funkcje ciała fizycznego, ale także możemy wpływać na funkcjonowanie umysłu albo też redukować objawy chorób umysłowych. Na przykład, punkt Yinbai (Sp1) jest bardzo pomocny w leczeniu lęku, między innymi z tego powodu, że znajduje się na meridianie Śledziony, a jak to już uprzednio stwierdziliśmy, element Ziemi jest tu bardzo ważny, jeśli chcemy kontrolować Wodę.
Przy okazji mała dygresja na temat terminu „kontrola", którego znaczenie szczególnie tu, na Zachodzie, może zostać błędnie zinterpretowane. Kiedy myślimy o kontroli, to dla nas oznacza ona zawsze ograniczanie, utrzymywanie czegoś „w ryzach", w ściśle określonym miejscu, redukowanie nadmiaru. Jeśli jednak zaczniemy przyglądać się procesom toczącym się w przyrodzie, możemy odkryć zupełnie inne znaczenie tego słowa. Okazuje się wtedy, że cykl kontrolny w rzeczywistości zapewnia wielkie wsparcie „kontolowanemu" narządowi czy elementowi. Wsparcie to jest potrzebne, żeby zagwarantować powstanie pewnego rodzaju właściwości. Polega to m.in. na takim ukierunkowywaniu procesów toczących się w danym narządzie, aby zagwarantować odpowiednie, wartościowe cechy „wytwarzanego" w ich wyniku „produktu końcowego". Można więc powiedzieć, że cykl kontrolny stoi na straży jakości. Na przykład, wiemy, że rodzice powinni kontrolować swoje dzieci. Bardzo miły sposób takiego kontolowania polega na tym, że obserwujemy, co interesuje i zaciekawia nasze dzieci. Kiedy to odkryjemy, staramy się zapewnić, żeby otrzymały to wszystko, co jest im potrzebne, żeby mogły rozwijać swoje zainteresowania, a także by mogły uzyskiwać w tych dziedzinach dobre rezultaty. Właśnie takie działania noszą miano „edukacji", nieprawdaż? Relacja między rodzicami i dziećmi to świetny przykład na to, w jaki sposób błędne rozumienie funkcji kontroli doprowadza do pojawienia się problemów i wszelkich innych trudności w utrzymywaniu dobrego wzajemnego związku. To samo dotyczy życia w parach. W naszym związku z partnerem także występuje zasada kontroli, ale gdy niewłaściwie ją pojmujemy, wtedy zawsze napotykamy na jakieś przeszkody i prześladuje nas nieszczęście. Jeśli w związku panowałoby prawidłowe zrozumienie znaczenia kontroli, wtedy pomiędzy partnerami pojawiłaby się wielka synergia, czyli wielka zgodność i wzajemne wsparcie we wspólnych działaniach.
Powracając teraz do leczenia lęku – chcąc przybliżyć się do perspektywy TCM trzeba zrozumieć, że te same metody i środki możemy wykorzystać w celu wzmocnienia Nerek, jak i w celu wzmocnienia odwagi. Na przykład, pewne doniesienia na temat często spotykanych u dzieci objawów i oznak, takich jak m.in. moczenie nocne, przyczynę tych zaburzeń upatrują w lęku. Załóżmy, że zajmujesz się leczeniem takiego właśnie przypadku – jakie zioła zastosujesz? Weźmiesz pewne zioła z grupy ziół ściągających, np. qian shi (Semen Euryales Ferocis), i połączysz je z ziołami z grupy toników (ziół wzacniających) Yin Nerek oraz z grupy toników Yang Nerek. Taka receptura działa ściągająco, dzięki czemu wzmacnia Qi Nerek i w ten sposób poprawia funkcję kontrolowania wydalania, a jednocześnie wzmacnia oba „korzenie" Nerek: Yin i Yang. Dzięki zastosowaniu tej receptury objawy moczenia nocnego mogą całkowicie zniknąć. Jeżeli zaburzenie to już więcej się nie pojawia, z drugiej strony mogłoby to oznaczać, że leczone w ten sposób dzieci również nie powinny już odczuwać lęku. W przeciwnym

przypadku twierdzenie, że moczenie nocne powstaje z powodu lęku, byłoby nieprawidłowe.
Według nauk, które otrzymałem od moich chińskich nauczycieli, w obrębie każdej grupy ziół istnieją takie, które posiadają szegółnego rodzaju zdolność wpływania na stan umysłu. Jako przykład może tu nam służyć wu wei zi (Fructus Schizandrae Chinensis). Jedną z funkcji tego zioła jest uspakajanie systemu nerwowego. Musimy przypomnieć sobie teraz sytuację, która towarzyszy pojawieniu się lęku – mocny lęk rozprasza Qi Nerek, a to rozproszone Qi naprawdę może bardzo mocno zakłócić funkcjonowanie układu nerwowego. Jeśli to lęk jest przyczyną nadmiernego „podrażnienia" naszych nerwów, wtedy wu wei zi będzie usuwało ten efekt i będzie przywracało spokój, a to pomoże w opanowaniu lęku. Można wtedy zaobserwować stopniowe zmniejszanie się problemów związanych z lękiem. Zabawne jest to, że wraz z przebiegiem kuracji pacjenci po prostu zapominają o swoim problemie! Szczególną cechą lęku, o czym mówiliśmy już wcześniej, jest to, że stanowi on podstawę wszystkich negatywnych emocji, tak jak Nerki są podstawą Yin i Yang – tu odwołujemy się do tej samej metafory.
W TCM tworzymy tego rodzaju metaforyczne obrazy, żeby lepiej zrozumieć złożoną strukturę natury. W rzeczywistości zaistnienie jakiegokolwiek zaburzenia jest rezultatem wielu zbiegających się razem okoliczności – na tym właśnie polega problem prawidłowego regulowania dysfunkcji (zaburzenia funkcjonowania). Dopóki mamy do czynienia z problemem czysto fizycznym, czy też mechanicznym, leczenie jest dosyć łatwe, ponieważ występuje tu prosty ciąg przyczynowo - skutkowy, tzn. jedna przyczyna wywołuje pewien skutek, a ten pociąga za sobą kolejny itd. Medycyna akademicka potrafi w doskonały sposób analizować tego rodzaju zaburzenia. Problemy zaczynają się wtedy, gdy trzeba zająć się przywróceniem prawidłowego działania złożonych funkcji organizmu. Szczególnie w przypadku chorób psychiczno-umysłowych, mamy do czynienia właśnie z zaburzeniem funkcjonowania na wielu płaszczyznach, dlatego bardzo ważne jest, żeby lecząc te zaburzenia pamiętać o wszystkich ich aspektach. Chcąc w bardzo wyważony sposób regulować takie skomplikowane dysfunkcje, trzeba zwracać uwagę na wiele rzeczy jednocześnie. Oznacza to – wracając do przykładu leczenia lęku przy pomocy ziół – że czasami będziemy łączyć zioła działające na Nerki z ziołami działającymi na Płuca, a w innym przypadku z ziołami działającymi na Śledzionę. Na przykład, będziemy usuwali zablokowanie zdolności do racjonalnego myślenia, co bardzo często przydarza się pod wpływem lęku. Kiedy ktoś bardzo się przestraszy, wtedy nie potrafi jasno i wyraźnie myśleć. W takiej sytuacji trzeba dodać zioła, które regulują przepływ Qi w Wątrobie albo wzmagają krążenie Krwi, aby w ten sposób przełamać i rozluźnić zastój panujący w elemencie Ziemi – jak pamiętamy, racjonalne, analityczne myślenie związane jest z aspektem umysłu Yi, który przypisywany jest do elementu Ziemi i Śledziony. Jeśli po mistrzowsku opanujemy sztukę łączenia ziół i dobierania punktów akupunkturowych, wtedy będziemy w stanie stworzyć taką recepturę albo wykonać taki zabieg, który rzeczywiście „odzwierciedla" wszystkie aspekty patologicznego stanu organizmu. Wtedy naprawdę będziemy mogli usunąć wszelkie dysfunkcje, a dzięki temu prawidłowe funkcje znowu powracają i pacjent zapomina o swoim lęku, o negatywnych emocjach, stresie – o wszystkich tych problemach, które tak naturalnie w nim powstały i które musiał znosić. Widzimy więc, że mamy do dyspozycji dużo różnych narzędzi, a w dodatku możemy tych samych narzędzi używać do leczenia ciała na poziomie fizycznym, jak i na poziomie psychiczno-umysłowym.
Przedstawione podejście do terapii według TCM, nie dotyczy wyłącznie leczenia lęku i elementu Wody, ale może zostać wykorzystane w przypadku jakiegokolwiek zaburzenia umysłowego, bez względu na to, czy zakłócone zostanie wtedy funkcjonowanie elementu Drzewa, Ognia, Ziemi czy Metalu. System rozumienia zawsze pozostaje ten sam, natomiast odpowiednio do zaatakowanych przez chorobę narządów czy elementów zmieniamy sposób leczenia. Objawy i oznaki zaburzenia, które obserwujemy u pacjenta – i to nie tylko umysłowe, ale również fizyczne – zawsze dają nam ku temu wystarczające wskazówki.

Dlaczego jest tak, że niektórzy pacjenci w ogóle nie wspominają o lęku, a inni kładą bardzo silny nacisk na to, że odczuwają lęk? Skąd się to bierze?

Gdy chodzi o lęk jako najbardziej nasilony objaw, oznacza to, że u niektórych ludzi zaburzenia na poziomie fizycznym bardzo mocno wpływają na stan umysłu, podczas gdy u innych problemy fizyczne nadal pozostają tylko fizycznymi. Albo też mamy do czynienia z przypadkiem, kiedy problem od początku zostaje stworzony w umyśle. Na przykład, masz zły sposób myślenia, lub mówiąc inaczej, błędnie pojmujesz świat, a to oczywiście będzie wpływało na stan twego ciała fizycznego, jednak zaburzenia fizyczne nie będą twoim największym problemem. Twój główny problem nęka cię na poziomie umysłu. Jeśli posiadasz błędne zrozumienie otaczającego cię świata, wtedy twoje decyzje i działania nie będą raczej właściwe, więc zawsze będziesz uzyskiwać tylko złe wyniki, a to jest dosyć przerażające. W takiej sytuacji znowu na czoło wysuwa się problem lęku. Podchodząc do tego nieco żartobliwie, powiedzmy, że tym pacjentem, który nie mówi zbyt wiele na temat swego lęku, jest mężczyzna. Czy oczekujesz, że mężczyzna naprawdę zacznie opowiadać o swoim lęku? O nie, przecież my, mężczyźni, w ogóle nie mamy takiego problemu!
Czasami znowu ktoś myśli w taki sposób: „Przyszedłem tu do lekarza, a on powinien wyleczyć moje ciało" i nawet nie przyjdzie mu do głowy, że mogłby porozmawiać z lekarzem również o swoich emocjach i innych problemach. Praktykujący TCM ma za zadanie odkryć tego rodzaju problemy i w tym celu podczas wywiadu zadaje pacjentowi wiele pytań. Oczywiście, jeśli zadajesz pytania, nie powinieneś obawiać się żadnej z możliwych odpowiedzi – brzmi zabawnie, ale to prawda. Z drugiej strony, czasami jest odwrotnie. Na przykład, tutaj w Polsce wydaje się być powszechnym zwyczajem, że ludzie zanim zaczną opisywać swoje dolegliwości fizyczne, najpierw przekazują doskonałą relację na temat swoich zaburzeń emocjonalnych i problemów umysłowych. Być może ze względu na swą emocjonalność, wy Polacy tak bardzo lubicie mówić o emocjach. Można jednak dostrzec, że bardzo dobry potencjał, jakim jest u Polaków zdolność do serdeczności i okazywania szczerych uczuć, może z drugiej strony przyczynić się do popadania w nadmiarowe rozemocjonowanie. Polega to na tym, że jesteście bardzo wrażliwi, ale nie potraficie dobrze znieść tych wszystkich wrażeń, których przez cały czas doznajecie. A gdy w dodatku jesteście bardzo otwarci i serdeczni, wtedy niemal wszystko, czego doświadczacie, bardzo głęboko was dotyka i łatwo może wpłynąć na wasz stan. Na czym w takim przypadku polegałoby leczenie? Należałoby wzmocnić odporność. A w jaki sposób? Problem dotyczy pewnego zaburzenia stanu Wątroby i Serca, jednak będziemy wzmacniać Płuca i Nerki, a wtedy sobie z nim poradzimy. Na tym przykładzie możesz dostrzec, że każdy potencjał ma swoje dobre i złe przejawienia. A teraz pytanie: kto stoi za tym, że uzyskasz dobry bądź zły rezultat danego potencjału – kto to wybiera, kto o tym decyduje?

Serce?

Serce, albo mówiąc prościej: ty sam – to konkretniejsza odpowiedź. Kiedy spotykasz kogoś z problemami emocjonalnymi czy umysłowymi, zawsze dobrze jest przypomnieć takiej osobie, że ciąży na niej pewna odpowiedzialność - odpowiedzialność za swoje wybory - a z drugiej strony posiada właśnie możliwość wyboru. Oczywiście z tym wiąże się również konieczność podejmowania decyzji, a bardzo często ludziom cierpiącym na zaburzenia psychiczno-umysłowe właśnie podejmowanie decyzji sprawia mnóstwo trudności. Rozwija się wtedy u nich wielka potrzeba uzyskania potwierdzenia i dlatego tacy ludzie zawsze pytają innych o zdanie i w ten sposób otrzymują rozmaite porady. W końcu decydują się podążyć za jakimiś zaleceniami, ale wtedy wypełniają tylko cudzy program, a nie własny. Nagle może się okazać, że – zamiast własnego życia – przez cały czas doświadczali tylko kolejnych prób, jak działają pomysły na życie, zaczerpnięte od innych ludzi. Już samo odkrycie tego faktu jest również bardzo irytujące, i choć stanowi pierwszy krok do wyzdrowienia, na początku może pozornie zwiększyć panujące już w umyśle pomieszanie.

Czy istnieje jakaś różnica w działaniu pomiędzy ziołami a minerałami, stosowanymi w leczeniu zaburzeń lękowych oraz innych chorób psychicznych?

Tak, istnieje pewna różnica, albo inaczej specyfika działania. Minerały znane są głównie z posiadania dwóch charakterystycznych cech: po pierwsze działają ściągająco (łac. Adstringens), po drugie są z natury ciężkie, dzięki czemu potrafią stłumić wznoszący się wewnętrzny Wiatr. Wiele minerałów odnajdujemy właśnie w grupie ziół ściągających, jak np. mu li (łac. Concha Ostreae, muszla ostrygi) czy long gu (łac. Os Draconis, tzw. „kości smoka", a w rzeczywistości skamieniałe kości ssaków, dawniej też dinozaurów). Na przykład, w przypadkach zaburzeń umysłowych, które wywołują problemy ze snem, stosuje się – jak się domyślasz, niełatwe do zdobycia – kości smoka, czyli long gu, a w poważniejszych przypadkach stosuje się long chi, czyli zęby smoka (łac. Dens Draconis), które pewnie jeszcze trudniej zdobyć (podobnie jak w przypadku kości smoka, zęby smoka to skamieniałe zęby różnych zwierząt), a które słyną z przywracania spokoju umysłu. W różnych podręcznikach możemy przeczytać, że minerały te „uspokajają umysł", ale co to tak naprawdę znaczy? W rzeczywistości za tymi słowami kryje się złożony i rozległy obraz.
Czasami potrzebujemy wykorzystania właściwości pewnych ziół, które także pełnią ważną rolę w leczeniu zaburzeń umysłowych. Chorobom umysłowym bardzo często towarzyszy wzorzec patologicznego procesu powstawania Toksycznego Ognia, będziemy więc stosować także zioła usuwające Toksyczny Ogień, które są często składnikami odzwierzęcymi, i co ciekawe, czasem same są mniej lub bardziej toksyczne, jak np. quan xie, czyli skorpion (łac. Buthus Martensi). W przeważającej liczbie przypadków możemy stwierdzić także obecność wzorca rozwoju Śluzu, z pewnością będziemy więc używać ziół usuwających Śluz – zawsze kiedy chcemy przywrócić przejrzystą świadomość, musimy przede wszystkim pozbyć się zalegającego Śluzu. Według obserwacji TCM, w tej samej chwili, w której dochodzi do zaburzenia prawidłowych funkcji organizmu, jednocześnie rozpoczyna się proces wytwarzania Śluzu, a jeśli zaburzenie to trwa dosyć długo, wtedy zazwyczaj obecność Śluzu odpowiada za pojawienie się głównych problemów zdrowotnych. W leczeniu zaburzeń umysłowych stosuje się także zioła, które – podobnie do minerałów – posiadają zdolność tłumienia, czy też zawracania wznoszącego się Wiatru. Zwykle są to bardzo odżywcze zioła, ze swej natury bardzo ciężkie i tłuste, dzięki czemu działają uspokajająco. Z podobnego powodu ludzie, którzy cierpią na nasilony niepokój i rozdrażnienie, lubią czasem jeść czekoladę albo tłuste mięso, czy też innego rodzaju tłuste i ciężkostrawne pożywienie, ponieważ ono także tłumi nękający ich Wiatr – niestety na dłuższą metę pożywienie to zwiększa także ilość Śluzu, który jest przecież główną przyczyną ich problemów. Na tym przykładzie można zobaczyć, że czasami nasze potrzeby bardziej odzwierciedlają chęć pewnego rodzaju kompensacji, aniżeli prawdziwie lecznicze postępowanie, które polegałoby na wybraniu właściwej rzeczy we właściwym czasie, co dzięki potencjałowi swego instynktu dobrze potrafi tylko zdrowe ciało.

Jaka jest Pana opinia na temat psychoterapii?

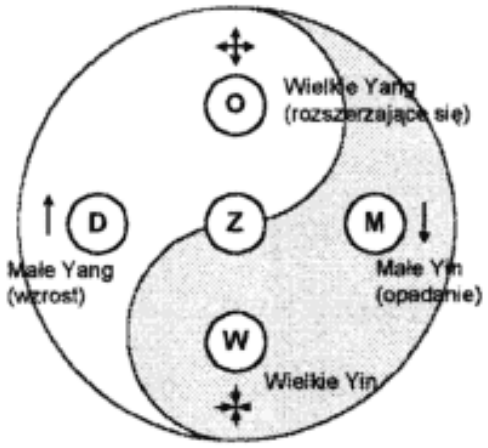
Psychoterapia jest bardzo ważna, ale chciałbym zauważyć, że nie można leczyć wyłącznie samej psychiki, ponieważ coś takiego jak wydzielona od reszty istnienia człowieka psychika faktycznie nie istnieje. Gdzie bowiem znajduje się narząd psychiki i jaki to narząd? Czym lub kim on jest? Mówi się, że istnieje świadomość i podświadomość – tego rodzaju pojęcia zostały wypracowane i są stosowane w psychologii i psychoterapii. Jednak dla nas, praktykujacych TCM, podświadomość to tylko pewien aspekt umysłu, związany z elementem Drzewa, nazywany Hun. Nie stosujemy więc tego rodzaju uporządkowania, które wykorzystuje psychologia. Kiedy wykładam TCM dla psychoterapeutów, wtedy podaję im dokładnie te same wyjaśnienia, które właśnie przedstawiłem tobie. Tak samo zawsze zalecam im, żeby dokładnie obserwowali objawy i oznaki zaburzeń u swoich pacjentów oraz żeby posługując się cyklem odżywczym i kontrolnym – stosownie do tego, który narząd czy element został

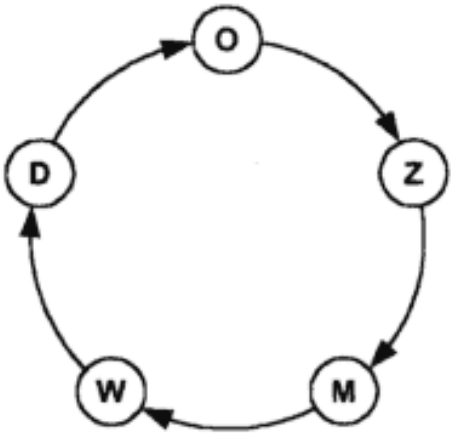
przede wszystkim zaatakowany – odkryli taki rodzaj terapii, który dokładnie pasuje do zdiagnozowanego uprzednio problemu.
Pozostając przy przykładzie lęku, w czasie rozmowy terapeutycznej bardzo ważne jest, żeby dodać pacjentowi odwagi do zbierania nowych doświadczeń, żeby roztoczyć przed nim kuszącą perspektywę przyszłości. Trzeba zachęcić go, żeby zaczął stawiać w jej kierunku nawet małe kroczki. Nie musi od razu robić wielkiego skoku – wystarczy iść bardzo powoli, stopniowo, krok za krokiem, ale wytrwale. Tego rodzaju porady przekazujemy pacjentowi podczas terapii. Jak widać, wiążą się one z otwarciem na przyszłość, czyli z elementem Metalu. Jako terapeuci, my również zachowujemy się w charakterystyczny dla Metalu sposób: jesteśmy precyzyjni, wyraźnie przedstawiamy, o co nam chodzi, dajemy pacjentowi pewne „zadanie domowe" i dopiero wtedy zgodzimy się, żeby ponownie wrócił do nas jako pacjent, kiedy już je wykona. Oczywiście pacjenci z problemem lęku zwykle toną w morzu rozmaitych wątpliwości – wtedy terapeuta, wykorzystujący cechy Metalu, mówiąc w przenośni: „wyciąga swój miecz" i natychmiast rozprawia się z wszelkimi oznakami niepewności u pacjenta. Może wtedy na przykład powiedzieć: „Nie ma tu żadnego problemu, bo wiesz, twoje wątpliwości nie są aż tak ważne. Po prostu idź, musisz iść naprzód". W terapii można więc wykorzystywać różne typy zachowania. Oczywiście w przypadku innego pacjenta, terapeuta powinien także odpowiednio zmienić swoje zachowanie, dostosowując je do konkretnego przypadku, a wtedy może zastosować cechy związane także z jakimś innym niż Metal elementem. Tego rodzaju terapia przynosi doskonałe rezultaty.
Niestety, bardzo często podczas psychoterapii dzieje się coś, czemu całkowicie się sprzeciwiam: pacjent przychodzi z jakimś problemem i zaczynacie o tym rozmawiać. Oznacza to, że całą energię inwestuje się w problem, a takie postępowanie tylko go umacnia! Według mnie psychoterapia nie polega na rozmawianiu o problemach, samo gadanie to nie terapia. Natomiast bardzo ważne jest to, że wszystko, co wydarza się podczas psychoterapii, powinno doprowadzić pacjenta do podjęcia nowych wyzwań, do zbierania nowych, świeżych doświadczeń i wrażeń, zupełnie innych niż te, których dotychczas doznawał. Jeżeli nie uzyskamy takiego rezultatu, nasze działania nie powinny nosić miana psychoterapii. Otworzenie pacjenta na nowe doświadczenia jest bardzo ważnym aspektem udzielanej przez nas pomocy, ponieważ pacjenci zazwyczaj znajdują się w pewnym zastoju, musimy więc ich w jakiś sposób poruszyć. Oni sami także powinni „ruszyć do przodu", to znaczy, że coś nowego w końcu powinno zacząć się dziać w ich życiu. Jeśli tylko rozmawiacie, ciągle rozmawiacie, czasami przynosi to jedynie taki skutek, że ludzie potrafią jeszcze lepiej wyjaśnić, na czym polegają ich problemy. Ale jeśli nawet świetnie potrafisz opisać swój problem, to czy dzięki temu zostanie on rozwiązany? Studiowanie TCM może być więc bardzo pomocne także dla psychoterapeutów. Spośród nich miałem już wielu studentów, którzy później opowiadali mi, jak wielką korzyść przyniosło im wysłuchanie tych wykładów. Oczywiście zawsze, kiedy nauczam, staram się przekazywać wiedzę na wszystkich poziomach. Nie uczę jedynie, jak wyleczyć ciało fizyczne, ale także mówię dużo na temat emocji, pamięci i wspomnień. Mówię też o prawdziwej naturze umysłu – cokolwiek jest rozumiane pod tym pojęciem – ale tego rodzaju nauki mogę przekazywać jedynie dzięki temu, że sam otrzymałem je wcześniej od moich buddyjskich nauczycieli. Ponieważ jedynie w buddyzmie tybetańskim poznałem obszerną wiedzę na temat prawdziwej natury umysłu i stąd właśnie czerpię informacje, w jaki sposób rozwinąć, albo raczej przypomnieć sobie swoją czystość, swoją wewnętrzną przejrzystość. Podczas moich wykładów także duże znaczenie przykładam do przedstawienia źródeł przekazywanych wiadomości, na przykład wiedza zawarta w TCM opiera się przede wszystkim na księdze I Cing. To starożytne dzieło zwane jest też „Księgą Przemian", a medycyna chińska głównie zajmuje się właśnie zmianami, procesami, rozwojem – TCM jest w tym bardzo dobra, to jej szczególna cecha i zarazem wielki potencjał.
Kiedy przyjrzymy się starożytnym tradycjom okazuje się, że w dawnych czasach, kiedy ktoś chciał zostać lekarzem, musiał studiować filozofię i poświęcić pewien czas na medytację, aby naprawdę zrozumieć, o co w tym wszystkim chodzi. Oczywiście dosyć łatwo jest zrozumieć, że problemy umysłowe możemy leczyć u innych wyłącznie wtedy, kiedy sami ich nie posiadamy, ponieważ już sobie z nimi poradziliśmy, i mamy

przejrzysty umysł, dzięki któremu umiemy wyraźnie dostrzec, na czym dany problem polega. Inaczej nie będziemy potrafili leczyć zaburzeń psychicznych czy umysłowych, ponieważ są to bardzo skomplikowane przypadki. Właśnie dlatego uważam, że jeśli ktoś chce zostać dobrym lekarzem, albo jakkolwiek inaczej siebie nazywa, bardzo ważne jest, oprócz zdobywania medycznej wiedzy, żeby wiele wysiłku włożył w proces własnego duchowego rozwoju. Praca nad sobą sprawia, że jesteśmy coraz bardziej uważni i świadomi, dzięki czemu stajemy się skuteczniejsi: nasza diagnoza staje się coraz dokładniejsza, a nasze zrozumienie głębsze i pełniejsze.
Wiadomo na przykład, jak ważne jest, aby pacjent ufał lekarzowi i polegał na nim – ale jak do tego dochodzi? W rozwinięciu się zaufania bardzo pomaga wiara pacjenta, że to co dla niego zrobimy, rzeczywiście mu pomoże. Pacjent jest przekonany, że dobrze pojmujemy jego stan i potrafimy znaleźć rozwiązanie dla jego problemów. Bardzo ważne jest również to, że czuje się on rozumiany i szanowany właśnie taki, jakim jest – ze wszystkimi swoimi cechami i problemami. Dopiero w takiej atmosferze może się otworzyć i rozluźnić, a to jest podstawa dla uspokojenia i zaufania. Od czasu do czasu przyjmuję chorych w Nepalu, w abulatoryjnej, darmowej klinice, a praca ta stanowi dla mnie duże wyzwanie, ponieważ nie mogę porozmawiać z pacjentami – nie znam przecież języka nepalskiego, posługuję się tylko niedoskonałym angielskim. Jednak nawet tam, w Kathmandu, ludzie natychmiast mi ufają i zdają się na mnie. Oczywiście w dużej mierze dzieje się tak, ponieważ samo leczenie przynosi dobre rezultaty. I tak stopniowo się to rozwija. Plotka o tym, że przyjechał ktoś, kto całkiem nieźle leczy, rozchodzi się bardzo szybko i nagle okazuje się, że każdego dnia pojawia się coraz więcej pacjentów. Czasami jest ich aż tak wielu, że nie jesteśmy w stanie wszystkich przyjąć.
Odnosząc się do naszego głównego tematu, czyli zaburzeń umysłowych, warto zauważyć, że ciekawie wypada porównanie pacjentów, których spotykamy tam na Wschodzie, w Nepalu, z pacjentami na Zachodzie. Dzielące ich różnice mogłem dostrzec na podstawie własnego, wieloletniego doświadczenia. Darmowa klinika w Nepalu swoją działalność opiera na darowiznach, co oznacza, że czasami czegoś nam brakuje, szczególnie dotyczy to ziół. Na szczęście, sytuacje takie odchodzą już w przeszłość, ponieważ teraz jest o wiele lepiej. Spotykasz tam ludzi, którzy są naprawdę poważnie chorzy, ale niestety zabrakło właśnie zioła, które w tej sytuacji byłoby najlepsze, najskuteczniejsze. Zamiast niego bierzesz więc jakieś inne zioło, należące do tej samej grupy. Kilka dni później pacjent wraca do kontroli i widać, że czuje się całkiem dobrze. Z kolei tu, na Zachodzie, leczysz pacjenta, który cierpi na pewien problem, a masz aż trzy różne zioła, każde doskonale pasujące do tego przypadku. Będąc szczodrym, jakim z natury jesteś, dajesz mu wszystkie trzy naraz. Niestety, uzyskane rezultaty są tu nieporównywalnie gorsze. Na tym przykładzie można zauważyć, jak bardzo w naszym społeczeństwie stres i problemy psychiczno-umysłowe rzeczywiście wpływają na stan naszego fizycznego ciała. Na tym właśnie polega problem i dlatego tutaj leczenie jest o wiele trudniejsze niż w Nepalu, gdzie ludzie po prostu chorują na poziomie fizycznym i wystarczy dać im cokolwiek, aby ich stan zaczął poprawiać się z prędkością rakiety kosmicznej.
Podobne porównanie możemy uczynić na podstawie obserwowanego u pacjentów obrazu języka (jak wiadomo, oglądanie języka i oczywiście odpowiednia interpretacja jego wyglądu stanowi istotną część diagnozy w TCM). W Nepalu ludzie mają języki tak zsiniałe, że aż niebieskie, jest na nich pełno rys i pęknięć oraz innych oznak, których nigdy nie widywałeś tutaj na Zachodzie. Czasami dziwisz się nawet, że ludzie ci w ogóle jeszcze żyją i nadal poruszają się o własnych siłach. Nieraz wydaje się, że wcale tak bardzo nie cierpią, ponieważ ciagle jeszcze w różnych sytuacjach potrafią się śmiać. Z kolei na Zachodzie, kiedy ogląda się języki pacjentów, nie dostrzegamy tylu rys i innych oznak poważnego niedoboru. A kiedy rozejrzymy się wokół – szczególnie żyjąc w otoczeniu takim jak tutaj, w Europie – okazuje się, że tu niczego nie brakuje. Wydaje się więc, że niedobór nie stanowi u nas problemu, tylko nadmiar – a czego? – nadmiar myślenia! Ludzie w Nepalu, jak się zdaje, nie myślą tak wiele jak my, a dzięki temu nawet poważne choroby nie sprawiają im tylu problemów. A przecież odczytując obraz ich języków z łatwością można sobie wyobrazić, że ludzie ci z pewnością odczuwają

nieznośny ból, więc powinni bardzo cierpieć. U nas na Zachodzie nie spotkamy takich pacjentów w opiece ambulatoryjnej – musielibyśmy poszukać ich na stacjonarnych oddziałach szpitalnych, czasem nawet w szpitalach dla umysłowo chorych, ale i tak „nasi" pacjenci będą się bardzo od nich różnić.
Od razu chcę wyjaśnić pewną kwestię, żeby nie prowokować żadnych nieporozumień. Zupełnie nie chodzi tutaj o to, żeby wykazać, iż Azjaci są w jakiś sposób lepsi od ludzi Zachodu. Chciałem tylko przez te porównania zwrócić uwagę, w jaki sposób środowisko zewnętrzne może wpływać na jednostkę – jak wielkie znaczenie może mieć kultura, edukacja, zwyczajowy sposób zachowania i sposób myślenia. Jeśli patrzymy na to z tej perpektywy, bardzo łatwo można dostrzec dzielące nas różnice. Jednak czy coś jest dobre, czy złe, to powinniśmy badać dopiero na podstawie uzyskiwanych rezultatów. Dobre rzeczy przynoszą dobre owoce.
Myślę, że na tym można zakończyć już te rozważania. Teraz powinno być już dla wszystkich jasne, że wiedzę, którą sam staram się praktykować i przekazywać innym, opieram na naukach, które otrzymałem kiedyś od moich nauczycieli. Byli to zarazem chińscy mistrzowie TCM, jak i buddyjscy nauczyciele duchowi. Mój sposób leczenia stanowi połączenie obu tych tradycji. Temat, który właśnie omówiłem, jest bardzo ważny i mam nadzieję, że czytelnicy wyniosą z tych wyjaśnień prawdziwą korzyść. Starałem się też przybliżyć, na czym polega holistyczna perspektywa TCM. Oczywiście, żeby dogłębnie przestudiować ogrom zawartej w chińskiej medycynie wiedzy, trzeba poświęcić temu mnóstwo czasu. Ja sam poświęciłem na to dopiero około dwudziestu lat swojego życia, ale to tak fascynująca dziedzina, że chyba już nigdy nie przestanę się jej uczyć...

PIĘĆ ELEMENTÓW



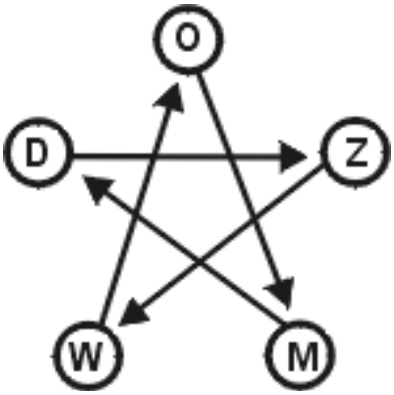


Ziemia na pierwszym rysunku jest przedstawiona w środku, a cztery elementy są na zewnątrz (podobnie do Mandali). Ziemia ze względu na znaczenie oznacza również centrum, środek. W naszym organizmie najważniejszymi narządami są związane z Ziemią śledziona i żołądek. Innym sposobem przedstawienia Pięciu Faz jest **cykl odżywczy,** gdzie Ziemia znajduje się pomiędzy Ogniem a Metalem, jak na drugim rysunku. Taki sposób przedstawienia jest ważny dla patologii i powstawania chorób. Ziemia jako środek nie odpowiada żadnemu ruchowi, ponieważ jest w centrum grawitacji i jest poruszana przez pozostałe cztery elementy.

Ziemia – śledziona i żołądek, zaopatruje pozostałe cztery elementy;
Drewno – wątroba i pęcherzyk żółciowy;
Ogień - serce i jelito cienkie;
Metal - płuca i jelito grube;
Woda - nerki i pęcherz moczowy.

Ruch poszczególnych elementów jest bardzo ważny. Poprzez wzajemne odżywianie poszczególnych elementów i narządów przenoszona jest pewna energetyczna informacja. Zasada ta jest istotna w procesie powstawania chorób. Jest też wykorzystywana w przygotowywaniu potraw.

Cykl kontrolny Pięciu Przemian

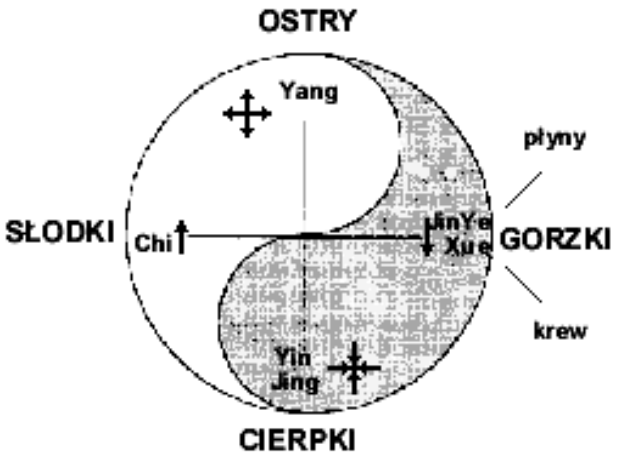


Cztery kolumny życia

Qi - aspekt życia, przenikająca wszystko energia;
Yang - aspekt ogrzewający energii;
Jin Ye, Xue - wszelkie płyny ustrojowe, również krew;
Yin (Jing) - kości, włosy, substancja przedurodzeniowa, konstytucja fizyczna, siła, moc organizmu.

Choroby dotykające korzenia jang organizmu są zazwyczaj krótkotrwałe i można je stosunkowo szybko wyleczyć. W przeciwieństwie do tego choroby korzenia jin są długotrwałe i potrzeba o wiele więcej czasu, aby je wyleczyć. Zaś w obrębie tych korzeni: choroby związane z zaburzeniami energii Qi łatwiej jest wyleczyć niż choroby Yang, a choroby związane z Jin Ye łatwiej wyleczyć niż choroby Yin (Jing).

Cztery kolumny organizmu i wzmacniające je smaki

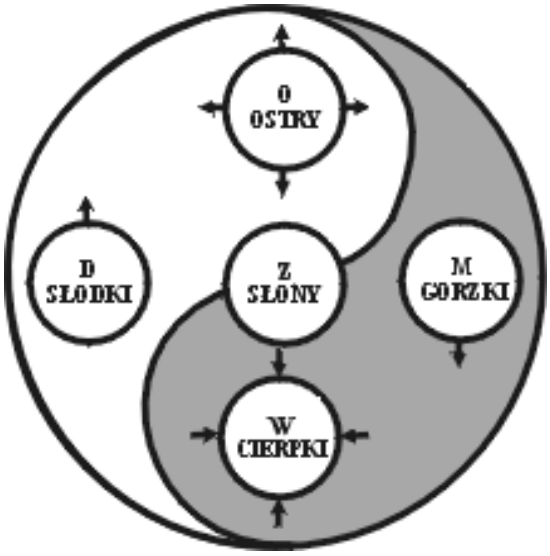


Porównując ten rysunek z poprzednimi i patrząc na rozmieszczenie czterech kolumn organizmu warto zwrócić uwagę, że można je wzmacniać i zachowywać przez stosowanie poszczególnych smaków (smaków terapeutycznych danego elementu). I tak jeżeli chcemy podnieść Qi, to musimy zjeść coś słodkiego - Qi związane jest z Drzewem. Yang związane jest ze smakiem ostrym i Latem. Płyny muszą być odprowadzone z organizmu, skierowane w dół - stosujemy tutaj smak gorzki - odpowiada to Metalowi. Yin i Jing - musi być przechowywany i chroniony - stosujemy smak bardzo kwaśny (cierpki) - smak terapeutyczny Wody. Kreski łączące na rysunku poszczególne kolumny organizmu w pary obrazują dynamiczną równowagę między tymi czynnikami i ich bezpośredni, natychmiastowy wzajemny wpływ (jak szalki u wagi). Zaburzenie równowagi pomiędzy Yin i Yang jest groźniejsze niż zaburzenie Qi i Jin Ye. Tak więc jeżeli ktoś ma niedobór Qi, pojawi się nadmiar wilgoci w organizmie (płynów). Podobnie jeżeli będzie miał niedobór Yin, pojawi się nadmiar Yang.

Zastosowanie smaków terapeutycznych

Pragnienie jakiegoś smaku oznacza pustkę lub słabość w danym elemencie.
Jeżeli ktoś nie lubi jakiegoś smaku oznacza to, że osiągnął pełnię w danym elemencie.

Bardzo ważne jest **rozróżnianie pomiędzy smakiem informacyjnym i terapeutycznym.** Jeżeli łakniemy czegoś słodkiego, oznacza to słabość lub pustkę w elemencie Ziemi. Jeżeli kobieta w ciąży pożąda czegoś kwaśnego, oznacza to, że osłabiona jest wątroba i krew. Jeżeli ktoś pożąda kawy (kawa ma smak gorzki, jest przyporządkowana elementowi Ognia), może to oznaczać osłabione serce; jeżeli pragnie słodyczy, że ma osłabioną śledzionę; jeżeli słonego (często spotykane u dzieci), że Yin nerek jest osłabione. Jeżeli ktoś nie znosi kwaśnego smaku, na przykład sosów do sałatek z octem, wówczas może to oznaczać, że Yin wątroby osiągnęło najwyższy punkt. Jednakże jeżeli ktoś nie lubi kwaśnego smaku, to niekoniecznie musi mieć kłopoty z wątrobą. Jest to tylko wskazówka na co należy zwrócić uwagę, dlatego mówimy, że smak niesie w sobie informację. Należy to traktować wyłącznie jako wskazówkę, więc nie powinno się pacjentowi, który pragnie czegoś słodkiego, od razu zapisywać czegoś na wzmocnienie śledziony.



Pierwsze terapeutyczne zastosowanie smaku związane jest z poszczególnymi kierunkami ruchu energii Pięciu Przemian:

Drewno - terapeutyczny smak słodki - odpowiada wiośnie, ruchowi wznoszącemu. Wzmacnia Qi, podnosi energię, ożywia, ważny dla wątroby.

Metal - terapeutyczny smak gorzki - odpowiada ruchowi w dół, charakterystycznemu dla jesieni, podczas której Qi liści jest odciągane od drzew i liście opadają. Smak gorzki ściąga energię i kieruje ją w dół, związany jest z płucami i jelitem grubym. Na przykład kawy używano do leczenia astmy oskrzelowej, która według medycyny chińskiej odpowiada stagnacji Qi w oskrzelach, a gorzki smak kawy kieruje energię płuc w dół. Mała filiżanka kawy wzmaga perystaltykę jelit i może być stosowana przy zaparciach. 90% gorzkich ziół ma charakter ochładzający, a niektóre produkty są wręcz zimne w swej naturze, np. sałata, endywia, kawa oraz herbata - zielona i czarna. Smak gorzki jest zalecany dla ludzi jedzących dużo mięsa i z nadmiarem gorąca, ponieważ wyprowadza gorąco z ciała, np. przez wzmożenie wydalania moczu. Stosując go trzeba uważać na pacjentów z niskim ciśnieniem krwi, ponieważ przez swe ochładzające właściwości obniża poziom energii w organizmie, może być niebezpieczny dla nerek osób, które stosują dietę surową i nie jedzą mięsa.

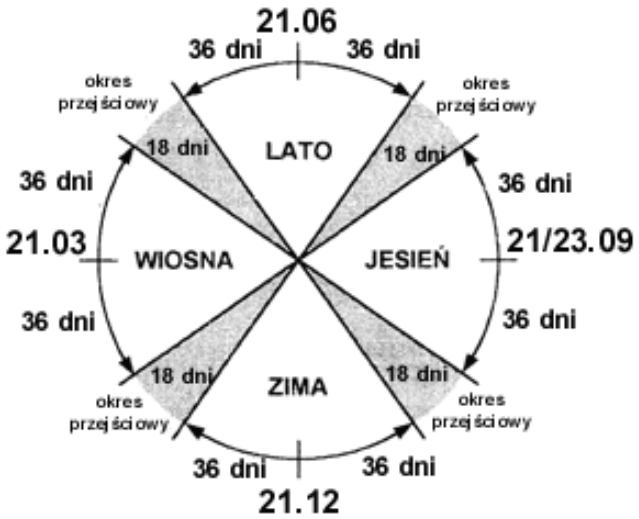
Ogień - terapeutyczny smak ostry - smak w swej naturze bardzo mocny, energetyczny i ekspansywny. Odpowiada największej ekspansji energii w roku w lecie. Ożywia Yang organizmu i wspomaga krwioobieg oraz działanie serca. Bardzo ożywiający, wspomaga wydzielanie potu, rozprzestrzenia, otwiera pory skóry. Smak ostry najlepiej działa przy zaburzeniach funkcjonowania Yang. 90% ziół o smaku ostrym jest ogrzewające aż po gorące. Smak ten jest bardzo ważny dla wegetarian i ludzi stosujących dietę surową. Na przykład czosnek, chili, szczypiorek, por, cebula są ostre i rozgrzewające.

Woda - terapeutyczny smak kwaśny (cierpki), ściągający, utrwalający. Odpowiada kierunkowi ruchu elementu Wody, charakterystycznemu dla zimy. Używa się go w niewielkich ilościach i może on wtedy zachować Qi nerek i substancję Jing. Smak ten leczy mimowolne oddawanie moczu i upławy u kobiet, działa ściągająco na podbrzusze.

Ziemia - terapeutyczny smak słony **-** jest bardzo trudny do zrozumienia, ponieważ zawiera w sobie dwie przeciwstawne cechy - Tybetańczycy mówią, że składa się z ognia i wody, ponieważ może wywołać zarówno nawilgocenie, jak i wysuszenie. Odpowiada to podwójnej funkcji elementu Ziemi w organizmie - wysuszania (żołądek) i nawilżania (śledziona). Stosuje się go terapeutycznie w bardzo małych ilościach.

W książkach pisze się przeważnie o smakach informujących, a są to zupełnie inne smaki od terapeutycznych.

Kalendarz chiński



Kalendarz chiński i tybetański jest kalendarzem księżycowym. Początek roku nie jest wyznaczony stałą datą, ale przypada na drugi nów po przesileniu zimowym. Najczęściej wypada to w lutym lub marcu. Jedna pora roku w kalendarzu chińskim liczy około 72 dni. Na przykład lato 36 dni przed i 36 dni po przesileniu letnim, wiosna 36 dni przed i 36 dni po równonocy wiosennej. Podobnie jest z innymi porami roku. Element Ziemi rządzi czteroma 18 dniowymi okresami przejściowymi pomiędzy pozostałymi porami roku. W diagnostyce trzeba jednak zwracać uwagę na faktycznie panującą temperaturę, pory roku nie zawsze zaczynają się równo z kalendarzem. Kalendarz chiński jest używany do oceny stanu zdrowia naszego organizmu. Puls zmienia się wraz z porą roku. Na przykład już w lutym puls będzie wiosenny - szybki, napięty puls wątroby, ale nie jest to objaw patologiczny, bo jest to normalne dla tej fazy przejściowej. W maju puls ma właściwości letnie, w sierpniu jesienne, a w listopadzie zimowe - jest głęboki, w innej porze roku taki puls oznacza, że pacjent się przeziębił. Podobnie gdy np. puls jesienny pojawia się w innej porze roku, może to oznaczać, że zbyt mocny jest element Metalu.

Daty i godziny przesileń w latach 2010-2020

Rok	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Równonoc wiosenna	20 III 18:32	21 III 00:21	20 III 06:14	20 III 12:02	20 III 17:57	20 III 23:45	20 III 05:30	20 III 11:29	20 III 17:15	20 III 22:58	20 III 04:50
Przesilenie letnie	21 VI 13:28	21 VI 19:16	21 VI 01:09	21 VI 07:04	21 VI 12:51	21 VI 18:38	21 VI 00:34	21 VI 06:24	21 VI 12:07	21 VI 17:54	20 VI 23:44
Równonoc jesienna	23 IX 05:09	23 IX 11:05	22 IX 16:49	22 IX 22:44	23 IX 04:29	23 IX 10:21	22 IX 16:21	22 IX 22:02	23 IX 03:54	23 IX 09:50	22 IX 15:31
Przesilenie zimowe	22 XII 00:38	22 XII 06:30	21 XII 12:12	21 XII 18:11	22 XII 00:03	22 XII 05:48	21 XII 11:44	21 XII 17:28	21 XII 23:23	22 XII 05:19	21 XII 11:02

Klasyfikacja konstytucji organizmu

Podział konstytucji organizmu na podstawowe grupy związane z czterema składnikami organizmu.

Brak energii Qi

Objawy:
Najważniejsze symptomy to zmęczenie i wyczerpanie, występujące zwłaszcza po posiłkach. Takim osobom wszystko przychodzi ciężko. Brakuje im energii i radości życia. Nie lubią dużo mówić.
Nadmierne wydzielanie potu, przy niewielkim wysiłku (np. wejście na schody) oddech staje się bardzo krótki, samopoczucie pogarsza się podczas ruchu. Podczas wstawania pojawiają się zawroty głowy. Apetyt często słaby. Bladość skóry. Podatność na przeziębienie. Niskie ciśnienie. Qi w organizmie jest osłabione. Qi ma wiele wspólnego z energią ochronną (odpornością) organizmu, z Wiosną i elementem Drewna. Ma wiele wspólnego z rozwojem, musi wznosić się w górę. Przy niskim ciśnieniu ciało podnosi się szybciej niż Qi i dlatego występują zawroty głowy i ciemno przed oczami. Ogólnie występuje tu brak energii i zmęczenie.
Istnieją pewne formy zmęczenia, które mają związek z zablokowaniem energii. Nie brakuje wtedy Qi, ale nie może się ono rozwijać, bo jest zablokowane. Gdy występuje brak Qi, musimy go dostarczyć. Przy bloku dostarczenie Qi spowoduje jeszcze gorsze samopoczucie. Osoby ze stagnacją muszą się dużo ruszać, żeby odblokować tę energię. Qi należy do korzenia Yang, a więc ma wiele wspólnego z ciepłem i ruchem. Natomiast człowiek z brakiem Qi nie może się ruszać, bo pogłębi wyczerpanie. Tak więc bardzo ważne jest rozróżnienie przyczyny zmęczenia - czy jest to brak, czy blokada Qi. Trzeba stwierdzić, czy pacjent lepiej się czuje jeżeli zacznie się poruszać, czy gorzej. Trzeba rozpoznać przyczynę braku energii Qi. Jedną z przyczyn jest przemęczenie pracą. Niektórzy pacjenci skarżą się na przemęczenie, ale okazuje się, że pracują 10 godzin dziennie i jest to naturalne zmęczenie. Po wypoczynku, śnie i jedzeniu czują się dobrze. Natomiast ludzie z brakiem Qi czują się źle niezależnie od wypoczynku, snu i braku pracy.
Przyczyny:
Główne przyczyny żywieniowe braku Qi:

- żywność zamrożona;
- kuchenki mikrofalowe;
- żywność wynaturzona (hodowana na sztucznych środkach, bez słońca).

Głównym problemem są artykuły zamrożone i kuchenki mikrofalowe. Mikrofale niszczą strukturę Qi w jedzeniu - ten wynalazek to produkt uboczny badań wojskowych nad bombą atomową. Żywność zamrożona jest przeważnie prawie całkowicie pozbawiona Qi. Jedząc ją więcej tracimy energii Qi w procesie trawienia, niż jej dostarczamy z pożywienia.

Zalecenia:

W przypadku braku Qi nie ma wystarczająco dużo energii dla procesu trawienia, więc należy jeść mniej, ale za to regularnie. Najważniejszy smak - słodki, ale nie chodzi tutaj o cukier! Tacy ludzie mają często ochotę na coś słodkiego. Wyroby z białego cukru szybko podnoszą energię, ale energia ta też bardzo szybko opada. Należy więc jeść zboża, suszone owoce (daktyle, morele, rodzynki) oraz orzechy. Jedzenie od neutralnego do ocieplającego. Najlepszy sposób to przyrządzanie potraw w piekarniku (bardzo wzmacnia energię). Najlepsze zboże to owies (bardzo wzmacnia Qi). Poza tym ziemniaki, ryż, sago. Mięso - wołowina, Chińczycy chwalą przepiórki (zwłaszcza rosół), jajka (zwłaszcza przepiórcze). Najlepszym ziołem wzmacniającym Qi jest żeńszeń (ale tylko dla tego przypadku - dla człowieka mającego dużo Qi jest niedobry!). Chińczycy twierdzą, że nadmiar energii może szkodzić (na Zachodzie mówią, że energii nigdy za dużo).

Brak Yang

To poważniejszy przypadek, niż brak Qi.

Objawy:

Takie same jak w przypadku braku Qi, a dodatkowo objawy zimna: zimne ręce i stopy. Im poważniejszy przypadek, następują kolejno zimne kolana, pośladki. Człowiek taki nie lubi zimy, woli ciepłe pory roku. Zawsze ciepło się ubiera, ma częste biegunki (zwłaszcza rano). Często oddaje mocz - jasnego koloru. W organizmie zbiera się dużo wody, ale nie ma dość ciepła, aby zmienić ją w parę i wydalić. Ma skłonność do depresji. Taka osoba nie może się rozwijać, wyrazić. Ma częste bóle pleców, zwłaszcza w pozycji leżącej, szczególnie rano. Po powstaniu i po poruszaniu się bóle mijają. Występuje bladość skóry, często lekko fioletowe usta i paznokcie. Język blady, sinawy, często opuchnięty, co świadczy o dużej ilości wody w organizmie. Słabe libido (pożądanie seksualne związane jest z Yang). Często występują biegunki, ale również zatwardzenie atoniczne (związane z Yang) - jelito grube rozciąga się bardzo na wskutek dużej ilości składowanych tam substancji, brak perystaltyki.

Przyczyny:

Często złe przyzwyczajenia żywieniowe. Na przykład, gdy mieszkając w wilgotnym kraju takim jak Polska, czytamy zalecenia mistrza żyjącego na gorącym południu Indii, który jako najlepszą dietę poleca papaje i dietę surową. Brak Yang oznacza, że przez nadmierne stosowanie diet surowych obniżyliśmy ciepło (Yang) naszych nerek, zdusiliśmy Yang i Qi i wyprowadziliśmy je na zewnątrz organizmu.

Konstytucja ta występuje u wielu tak zwanych wegetarian (czyli ludzi, którzy nie jedzą mięsa, ale nie wiedzą, że powinni odpowiednio gotować!). Muszą oni używać dużo przypraw i gotować tak, aby uzupełnić braki jakości ciepła w pożywieniu spowodowane brakiem mięsa. Nie jest to problemem w Indiach i południowej Francji.

U kobiet z taką konstytucją cykl menstruacyjny jest bardzo długi, może wystąpić zanik okresu i problemy z zajściem w ciążę, co ma związek z brakiem Yang. Często występuje niedoczynność tarczycy.

Zalecenia:

Trzeba dużo gotować i trzy razy dziennie jeść coś ciepłego. Pacjent z dużo ilością zimna i brakiem Yang nie może być ogrzany w 2-3 tygodnie. Nie można jednorazowo dać dużo ogrzewających produktów. Pacjent nie może codziennie pić wódki, yogi tea i czerwonego wina, jeść Tabasko, chili itp. Należy rozciągnąć kurację na wiele miesięcy i postępować stopniowo. Trzeba gotować z ostrymi przyprawami, ale jeżeli zbyt intensywnie dostarczymy Yang, może to spowodować zaburzenia w płynach organizmu lub zapalenia.

Trzeba postępować stopniowo i przez dłuższy czas. Przede wszystkim trzeba codziennie gotować. Stosować smaki 2/3 słodkiego i 1/3 ostrego.
Wegetarianie powinni mimo wszystko jeść mięso w zimie. Jeżeli nie chcą, powinni przynajmniej gotować rosoły: przez 3 godziny gotować mięso, następnie je wyjąć, dodać jarzyny, jajko. W ciężkich stanach jednak trzeba jeść mięso. Ważne jest, aby dodawać: czosnek, pietruszkę, szczypiorek, cebulę, rozmaryn, tymianek. Również świeży lub suszony imbir, kardamon, goździki i jałowiec.
Potrawy nie mogą być zbyt ostre, lecz tylko lekko pikantne. Bardzo dobre są zupy, które się długo gotowały (3-6 godz.) z mięsa wołowego, kury lub ryby. Mięso tak się wygotowuje, że nie trzeba go już jeść - wystarczy dodać świeżych jarzyn. Jeżeli gotowanie zaczyna się od dodania do wody od razu wszystkich składników, wówczas kolejność dodawania nie ma znaczenia. Gotowanie w szybkowarze nie może zastąpić takiego gotowania przez długi czas:
Zupa:
W-do zimnej wody dodać trochę soli;
D-dodać ½ kg kurczaka;
O-rozmaryn, tymianek, czerwone wino;
Z-marchew;
M-cebulę nabijaną goździkami;
Zapalić ogień i gotować 3-6 godzin lub dłużej.
Bardzo dobre zalecenie dla osób, które mają zimne stopy - moczenie stóp w gorącej wodzie z imbirem lub jałowcem. Brak Yang oznacza, że ogień Nerek jest bardzo osłabiony, a meridian nerek rozpoczyna się na stopach (punkt Ki 1). Zanurzenie stóp w wodzie z imbirem oddziałuje na ten meridian i powoduje podniesienie Qi nerek.
Z mięs najlepsze są baranina i kurczak, także skorupiaki. Zaleca się picie niewielkiej ilości czerwonego wina lub wódki. Zboża - kasza gryczana lub owies. Jeść mało ryżu, a jeśli już to z curry. Gotować z czosnkiem, cebulą, szczypiorkiem, marchwią, koprem włoskim (wszystkie te składniki ogrzewają).
Napój – mieszanka, zalecana w zimie osobom cierpiącym na brak Yang:
50g anyżu gwiaździstego;
50g kolendry;
25g nasion kopru włoskiego;
25g kminku;
25g kory cynamonowej (najlepiej w całości, ale może być też sproszkowana).
Na ½ l. wody wziąć 2 łyżeczki tej mieszanki i zagotować. W zimie 2-3 filiżanek tego napoju bardzo rozgrzewa (wystarczy 3 filiżanki dziennie). W lecie można zamiast cynamonu dodać trochę mięty, żeby tak bardzo nie rozgrzewało.
Na co dzień można pić herbatę rozmarynową, tymiankową lub z kopru włoskiego. Najlepiej namoczyć korzenie i nasiona na ½ godziny w zimnej wodzie, potem zagotować i gotować przez 5 minut. Można dodać też liści i kwiatów, ale wówczas takich ziół się nie gotuje albo gotuje bardzo krótko, bo tracą olejki eteryczne. Lepiej dodawać je na końcu, aby się jedynie zaparzały.

Wyczerpanie płynów (Jin Ye i Xue)

Konstytucja ta dzieli się na dwie podgrupy:

- brak płynów jako takich (Jin Ye);
- pustka krwi (brak Xue).

Brak Jin Ye

Konstytucja ta zawiera w sobie również brak krwi. Ogólnie mówiąc, jest to pewna suchość w organizmie.

Objawy:

Pragnienie, wszelkie objawy wysuszenia, suche oczy, błony śluzowe, włosy. Bardzo suchy kał i suche zatwardzenia. Moczu bardzo niewiele, zagęszczonego, o kolorze ciemno-żółtym. Ludzie o tej konstytucji są niespokojni, nerwowi, mają zaburzenia snu, nocne poty. Mają często delikatny żołądek (w medycynie chińskiej żołądek jest źródłem suchości i jest czuły na suchość w organizmie).

Przyczyny:

Jedną z przyczyn jest nadmierne gorąco wypalające płyny. Płyny zanikają również w procesie starzenia organizmu. Nagła ich utrata może być spowodowana chorobą np. nagłą biegunką. Może ona bardzo szybko osuszyć organizm. Inną przyczyną mogą być bardzo mocne wymioty lub wypocenie. Jeżeli chodzi o złe odżywianie, to przyczyną braku płynów może być bardzo ostre przyrządzanie potraw, nadużywanie kawy, herbaty lub palenie papierosów.

Zalecenia:

Pacjent powinien dużo pić. Główny smak - słodki, który nawilża i odżywia płyny, ale przede wszystkim smak słodki - odświeżający. Zaleca się kompoty, owoce, produkty mleczne oraz słodkie soki owocowe. Z warzyw szpinak, boćwina. Dobre są również wszelkie inne warzywa. Najważniejsze to rezygnacja z wszelkich ostrych przypraw i nie wolno pić alkoholu. Zrezygnować trzeba z potraw rozgrzewających, takich jak baranina czy skorupiaki. Można jeść surowe potrawy.

Jeżeli pacjenci mają kłopoty z żołądkiem, powinni rano wypić szklankę świeżo wyciśniętego surowego soku z ziemniaków. Bardzo dobra jest też herbata rumiankowa. Zalecane są wszelkie formy zbóż, ale szczególnie zmielone do postaci grysiku (np. grysik kukurydziany lub z pszenicy). Jeżeli pacjenci mają kłopoty z zasypianiem, dobra jest szklanka gorącego mleka z miodem przed snem lub kleik z grysiku z żółtkiem, które uspakaja serce.

Pustka krwi

Szczególnie często występuje u kobiet. Jest to podobna konstytucja do poprzedniej, bo brakuje płynów, ale w połączeniu z brakiem krwi równocześnie występuje nadmiar wilgoci. Konstytucja ta wykazuje również często brak Qi spowodowany zbyt małą ilością krwi - występują symptomy braku Qi - zmęczenie, wyczerpanie, skłonność do marznięcia itd.

Objawy:

Bladość twarzy, warg, języka. Wrażliwość na światło (uczucie oślepienia przez światło), sucha skóra. Włosy często suche, rozdwajają się, może dojść do wypadania. Zaburzenia snu - nie ma trudności z zasypianiem, ale występuje budzenie się w nocy. Często występują bardzo intensywne sny. Zła zdolność koncentracji, skupienia, duża strachliwość - pacjenta łatwo można przestraszyć. Często lekko drżą. Może występować lekkie drżenie języka (widać przy diagnozie języka). Często łamią się im paznokcie. Zachodnia medycyna przeważnie diagnozuje to jako anemię, ale diagnoza według medycyny chińskiej często pokazuje brak krwi, mimo dobrych wyników analizy krwi.

Zalecenia:

Pacjenci nie powinni pić herbaty (ani czarnej, ani zielonej) i kawy. Nie powinni chodzić do sauny, bo to może osłabić płyny. Powinni bardzo uważać ze smakiem gorzkim (który osusza!). Gdy nie potrafią zrezygnować z kawy, to lepiej gdy piją ją z mlekiem, miodem lub cukrem. Najważniejszy jest smak słodki, ale ogrzewający, aby odbudować i ożywić krew. Z jarzyn zalecane: marchew, ziemniaki, szpinak, koper włoski. Z owoców czereśnie. Oprócz tego jajka, dynia, z mięsa wołowina i kura. Dobrze jest pić czerwone wino. Jeść suszone daktyle (zwłaszcza chińskie, długie daktyle Lon Gan).

Wino wzmacniające krew:
Około 100g daktyli Lon Gan włożyć do butelki czerwonego wytrawnego wina na 10 dni. Potem wino się odlewa i codziennie wieczór wypija małą szklaneczkę. Z braku daktyli Lon Gan można wziąć 120g zwykłych suszonych daktyli.
Najważniejszym ziołem chińskim wspomagającym krew jest Dang Gui - korzeń chińskiego arcydzięgla (nie można jego działania porównać do naszego europejskiego arcydzięgla). Sprzedawany jest w postaci białego, wysuszonego korzenia o zapachu podobnym do selera. Można go gotować w wodzie lub można włożyć kilka korzeni do butelki wódki i pozostawić na 3 miesiące, a potem stosować jako esencjonalny wyciąg. Dan Gui wspomaga krew i zapobiega zaparciom związanym z suchością jelita, które również występują często u osób z konstytucją braku płynów. Wyciąg stosować u pacjentów z pustką krwi lub dla kobiet z bólami w trakcie menstruacji (kilka kropel z niewielką ilością wody). Jeżeli bóle występują przed menstruacją, bo krew nie może dobrze krążyć, codziennie na 4 dni przed menstruacją pić 3x10 kropli w odrobinie ciepłej wody.
Palenie papierosów wysusza płuca, ale w innych częściach organizmu może nadal być nadmiar wilgoci. Gdy płuca są zbyt suche, należy je wspomóc pijąc kompot z gruszek, jedząc migdały i szparagi (zwłaszcza wiosną, gdy są świeże).

Pustka Yin

U zdrowego człowieka Yin i Yang powinny być w równowadze. Brak Yin oznacza, że korzeń Yin jest osłabiony, a Yang - normalny. Występuje wówczas wiele symptomów mających związek z gorącem i wskazujących na pozorny nadmiar Yang. Nie można tego jednak mylić z prawdziwym nadmiarem Yang. Nadmiar Yang oznacza, że gorąco trzeba odprowadzić z organizmu, gdy to jednak zrobić w tym przypadku, osłabiłoby to korzeń Yang. Trzeba zatem wypełnić korzeń Yin, a nadmiar Yang sam się uspokoi. Yin i Yang tworzą jedność i muszą pozostawać w harmonii. W organizmie musi zostać zachowana równowaga pomiędzy nimi. Yang jest ekspansywne, a Yin uspokaja i opanowuje Yang. Jeżeli Yin jest za słabe, symptomem będzie nieokiełznane, porywcze Yang. Właściwa terapia to wspomaganie Yin.
Objawy:
Jest to stan bardzo poważny. Występuje najczęściej jako następstwo różnych chorób. Zaatakowana jest i osłabiona substancja ciała. Pacjenci często są wycieńczeni fizycznie. Mają uczucie wielkiego gorąca, ale w nocy mają zimne stopy lub się pocą, są niespokojni. Ważnym objawem jest pragnienie. Mają ochotę na zimne napoje, ale piją niewiele. Mocz jest bardzo ciemny (od ciemnożółtego do brązowego). Konstytucja ta to kontynuacja wyczerpania Qi i Jin Ye. Najpierw występuje wyczerpanie płynów, a głębsze wyczerpanie dotyka później również substancji organizmu. Pacjenci tacy mają intensywne sny, przy ogólnie niespokojnym śnie i są strachliwi. Mają czerwone i często popękane wargi. Język jest czerwony z rysami (może nie mieć nalotu). Suchy kał, często zaparcia. Często odczuwają dzwonienie lub szum w uszach. Miewają skurcze mięśni.
Zalecenia:
Należy odżywić substancję, płyny i odbudować Yin. Przede wszystkim wszelkie zboża, orzechy, sezam (obydwa rodzaje są dobre, ale przede wszystkim czarny, bo wspomaga nerki) oraz wszystkie rośliny strączkowe (zwłaszcza czarna soja). Potrzebny jest smak słodki, od neutralnego do odświeżającego, ale nie zimny, żeby nie osłabić Yang.
Bardzo dobre są produkty mleczne, kompoty, warzywa. Na brak Yin najlepsze są jarzyny Yin (cukinie, bakłażany, papryka), ale przygotowywane pod kątem Yang (na przykład w piekarniku). Przy dużym braku Yin, na przykład z powodu chronicznej choroby, samo odżywianie może nie pomóc i wówczas trzeba je wspomóc ziołami i innymi terapiami.
Nie należy spożywać smaków osłabiających substancje organizmu, nie wolno jeść smaku ostrego i trzeba uważać z gorzkim. Nie należy więc pić kawy ani herbaty, unikać alkoholi - dopuszczalne tylko piwo.

Nadmiar Qi

Jeśli jest za dużo energii Qi, prowadzi to do stagnacji energii. Na taką konstytucję można przez odżywianie wpływać tylko w bardzo ograniczonym zakresie, ponieważ przyczyna nadmiaru Qi leży w sferze psychiki. Podstawowe uczucie powodujące nadmiar Qi i stagnację to frustracja. Qi ma związek z wiosną, ruchem w górę, osobistą kreatywnością. Jeżeli jesteśmy sfrustrowani oznacza to, że nie potrafimy lub nie możemy wyrazić naszej własnej kreatywności. Zawsze porównujemy się do innych, wyszukujemy sobie pewne ideały, np. kobiety chcą wyglądać jak długonogie modelki z okładek pism, nie mamy do siebie zaufania i chcemy robić to co inni, aby się nie wyróżniać i zdobyć akceptację. Taka postawa jest umacniana przez nasze społeczeństwo, a powinniśmy zwrócić uwagę na nasze własne możliwości i umiejętności, na to co posiadamy. Główną przyczyną frustracji jest to, że zapominamy o nas samych i naszych możliwościach, a ciągle patrzymy na innych.
Można tutaj dokonać podziału na frustrację kobiet i mężczyzn. Kobieta archetypowo jest Yin i dla niej ważne są dobre relacje między członkami rodziny, ważne jest partnerstwo. Jest bardzo czuła na stosunek do niej jej partnera. Jest sfrustrowana gdy czuje, że nie jest szczęśliwa, że nie odnosi sukcesu w życiu rodzinnym lub ma poczucie, że w obrębie rodziny nie może się rozwijać. Tego typu frustracje wyrażają się problemami z menstruacją. Mężczyźni archetypowo są Yang. Urzeczywistnienia swej kreatywności poszukują raczej w życiu społecznym i zawodowym. Są bardziej wrażliwi na sukcesy zawodowe, na problemy z relacjami w pracy, z szefem. Zaczynają być sfrustrowani gdy czują się niedocenieni, np. przez szefa w pracy, gdy czują utratę autorytetu. Problemy te objawiają się najczęściej zaburzeniami pracy żołądka, na przykład zapaleniem błony śluzowej lub wrzodami.

Frustracja u kobiet i mężczyzn:

- kobieta potrzebuje miłości mężczyzny;
- mężczyzna potrzebuje miłości szefa.

Odżywianie nie może tego uleczyć. Kilka ziół może udrożnić tę energię, ale tylko na chwilę. Najlepszym sposobem wyleczenia jest akceptacja siebie.
Objawy:
Ludzie z nadmiarem Qi są spięci zarówno fizycznie, jak i psychicznie, objawia się to na przykład ciężkim wzdychaniem - jest to próba poruszenia tej energii. U kobiet często występują problemy menstruacyjne, na przykład bóle, napięcie w piersiach lub podbrzuszu, ale też bóle psychiczne. Czują się sfrustrowane lub podenerwowane. Przed menstruacją zbiera się Qi i krew, więc objawy narastają i występuje napięcie jak przed burzą. Niektóre kobiety są bardzo nerwowe przed menstruacją, choć są zazwyczaj spokojne. Mogą im marznąć ręce. Przy stagnacji Qi ma się czasem uczucie, że coś siedzi w gardle i przeszkadza przełykać ślinę. Mogą się też pojawiać bóle po bokach ciała. U mężczyzn najczęściej objawia się dolegliwościami żołądkowymi, nasilającymi się w okresie stresu.
Zalecenia:
Przede wszystkim trzeba przerwać stagnację i doprowadzić do przepływu energii - umożliwia to ruch. Pacjenci muszą się ruszać (dobry jest taniec, na przykład tańce afrykańskie lub taniec brzucha). Jeżeli nie uda się przezwyciężyć problemów psychicznych, to możemy pomóc tylko na krótko. Ludzie pragnący przełamać narastające uczucie frustracji najczęściej sięgają po coś słodkiego (zwłaszcza kobiety) lub po alkohol (przeważnie mężczyźni), lecz żaden z tych środków nie przynosi trwałego rozwiązania, a wręcz pogłębia objawy (otyłość i uzależnienie stają się jeszcze większą przeszkodą dla samoakceptacji). Naprawdę pomóc może wyrażenie swojej kreatywności poprzez pisanie, malowanie, itd. Nie chodzi o stworzenie wielkiego dzieła, ale trzeba coś zrobić dla przyjemności. Pomaga także stan zakochania, bo wtedy Qi krąży po całym ciele i przełamuje wszelkie stagnacje. Czasem trzeba spróbować powtórnie zakochać się w swoim partnerze.

Można stosować herbaty kwiatowe, które mogą powodować rozpraszanie energii: z kwiatu róży, jaśminu, śliwy oraz herbatę miętową. Dla kobiet z dolegliwościami menstruacyjnymi dobre są zioła takie jak krwawnik, przywrotnik ("płaszcz kobiety"). Działanie rozpraszające stagnację ma także zapach olejków eterycznych rozpylanych w pomieszczeniu, zwłaszcza olejków z owoców cytrusowych, takich jak cytryna, limonka bergamotka, mandarynka, pomarańcza.

Nadmiar Yang

Objawy:
W organizmie występuje za dużo energii Yang i trzeba ją odprowadzić z ciała. Jest to najmocniejsza konstytucja. Ludzie o tej konstytucji są bardzo silni, aktywni w sferze zawodowej, dużo pracują i dążą do samodzielności. Ogólnie są mocni i raczej zdrowi. Jeżeli chorują, jest to przeważnie nagłą choroba (zawał lub wylew). Lubią dużo zjeść. Ręce i nogi mają ciepłe i nie marzną. Są impulsywni aż do agresywności. Mają mocny zapach ciała i czerwoną twarz, podwyższone ciśnienie krwi. Mocz ciemny i skłonność do zaparć. Wszelkie wydzieliny ciała mają intensywny zapach. Nie lubią gorąca z zewnątrz, upałów. Choroba objawia się bólami głowy, szumem lub dzwonieniem w uszach. Skłonność do zapadania na dusznicę bolesną i podagrę. Często mają problemy z woreczkiem żółciowym, odczuwają gorzki smak w ustach, bo jedzą za dużo mięsa i tłustych potraw. Chętnie jedzą ostre przyprawy i piją alkohol, nieraz w zbyt dużych ilościach.
Zalecenia:
Należy zrezygnować z jedzenia mięsa, potraw smażonych i pieczonych oraz ostrych przypraw. Należy zabronić jedzenia czosnku, cebuli i pora, stosowania ostrych przypraw, takich jak chili. Zabronione spożywanie mocnych alkoholi, wódki - dopuszczalne tylko piwo. Pacjenci tacy nie chcą przeważnie słuchać żadnych porad. Ich problemy z woreczkiem żółciowym mogą także objawiać się sztywnością poglądów - nie będą chcieli słuchać żadnych zaleceń, zwłaszcza dotyczących zmian ich nawyków żywieniowych. Powinni jeść produkty o właściwościach ochładzających aż po zimne. Dobre są dla nich diety surowe, wszelkie sałaty i surówki. Smak gorzki - zimny odprowadza gorąco z organizmu. Bardzo dobra jest więc zielona herbata, wszelkie owoce, warzywa i kiełki. Powinni jeść mniej mięsa i to tylko gotowane. Nigdy nie powinni jeść kiełbasy!

Nadmiar płynów

Rozróżniamy dwa rodzaje konstytucji związanych z nadmiarem płynów:

- zimna wilgoć;
- gorąca wilgoć.

Zimna wilgoć

Objawy:
Nadmiar śluzu, katar, zatkany lub cieknący nos, wiele flegmy w płucach, opuchnięte tkanki lub cellulitis. Nagromadzenie wody (obrzęk twarzy). Grzybice, na przykład drożdżyca. Częste mdłości i uczucie ociężałości (wilgoć jest ociężała). Człowiek taki czuje się zmęczony, bo wilgoć blokuje energię. U kobiet mogą wystąpić upławy (białe). Kolor twarzy matowy, lekko żółty. Kał zazwyczaj nieformeny, miękki. Często występują zatwardzenia z powodu naciągnięcia jelit. Częste uczucie ociężałości (jak po zjedzeniu np. pięciu kawałków tortu). Język blady, napuchnięty, z odciskami zębów. Nalot biały i dość gruby. Nawet bez nalotu język jest wilgotny i opuchnięty.

Przyczyny:
Powody pojawienia się zimnej wilgoci to osłabienie Yang organizmu i Yang nerek, co powoduje, że wilgoć, będąca produktem ubocznym procesów trawienia, nie jest odparowywana i pozostaje w organizmie. Najczęstsza przyczyna to osłabienie Qi śledziony i Yang nerek. Spowodowane to jest najczęściej spożywaniem bardzo nawilżających produktów, np. białego cukru, słodkich produktów z mleka (na przykład jogurtów i zsiadłego mleka z owocami), zbyt dużej ilości soków owocowych, zbyt wiele zbóż. Jedzenie ciepłego, świeżego chleba pełnoziarnistego, zwłaszcza wieczorem, gdy nie ma wystarczającej energii do trawienia, szybko doprowadza do niedoboru Qi w organizmie i gromadzenia wytwarzanej z niego wilgoci (dla takich ludzi dobry jest chleb chrupki lub z opiekacza).
Inną przyczyną takiej konstytucji może być również zbyt dużo rozmyślań, zamartwiania się, zastanawiania się zwłaszcza nad problemami, na które nie mamy wpływu, np. nad przyszłością.
Zalecenia:
Zimna wilgoć musi zostać wydalona z organizmu, przez co najmniej trzy miesiące trzeba całkowicie zrezygnować z wszelkich słodyczy i cukru, zredukować spożywanie owoców cytrusowych, południowych i produktów mlecznych (np. świeżego sera, jogurtu, twarogu). Nie powinno się pić mleka, ale można dodać trochę do herbaty. Można jeść masło, ale nie powinno się jeść bitej śmietany. Można jeść oscypek, ser kozi, a unikać serów topionych, tłustych twarogów śmietankowych.
Zimna wilgoć często występuje u wegetarian. Nie można im wtedy całkowicie zabronić spożywania serów, bo to ich główne źródło białka, ale powinni jednak ograniczyć spożywanie produktów mlecznych, a sery powinni jeść mocno przyprawione o charakterze Yang. Nie powinni spożywać wieczorem zbóż pełnoziarnistych ani chleba. Powinni jeść chleb opieczony, chrupki lub kilkudniowy.
Potrzebny smak - ostry. Niekoniecznie wszystkie potrawy muszą być ostro przyprawione, ale trzeba dodawać ostrych ziół i ostrych przypraw, które zintensyfikują wydzielanie wilgoci. Najlepszy jest imbir, który osusza organizm (bardzo dobry, gdy ktoś odczuwa mdłości). Dobry jest również kardamon. Potrawy o właściwościach termicznych ogrzewających, ciepłych - odpowiednio przyprawione, najlepiej gotowane. Nie wolno spożywać potraw surowych.

Gorąca wilgoć

Objawy:
Nieświeży oddech, uczucie mdłości, ostry zapach ciała. Ludzie tacy łatwo się pocą. U kobiet upławy (żółtawe i brzydko pachnące). Mocz bardzo ciemny (od żółtego do brązowego). Mogą wystąpić różne zapalenia (gorąca wilgoć łatwo się zapala). Często występują problemy z grzybicami. Kolor twarzy ziemisty, ale błyszczący, nie matowy. Pojawiają się wysypki, egzemy skóry, np. trądzik jest często związany z wydzielaniem gorącej wilgoci przez skórę, także opryszczka, choroby weneryczne. Kał ma bardzo nieprzyjemny zapach. Częste biegunki i kał tłusty, kleisty. Podwyższona zawartość cholesterolu. Gałki oczne żółtawe lub zaczerwienione. Często występuje hepatitis - zapalenie wątroby, żółtaczka. Gorąca wilgoć jest często przyczyną różnych zapaleń, również zapalenia pęcherza moczowego. Język czerwony, nalot żółtawy, tłusty. Dla gorącej wilgoci najbardziej charakterystyczne jest uczucie zazdrości (zarówno gwałtownej, jak i maniakalnej).
Przyczyny:
Jedzenie smażonych i tłustych potraw, np. duże ilości tłustego, pieczonego mięsa wieprzowego i kiełbas. W tym przypadku problemem nie jest mleko, ale mięso, alkohol oraz słodkie potrawy z tłuszczem lub alkoholem, np. słodkie alkohole jak wszelkie koktajle, likiery, tłuste desery zaprawione alkoholem jak krem waniliowy z rumem, itd.
Zalecenia:
Przede wszystkim smak gorzki i zimny. Dobra jest herbata oraz kawa, a zwłaszcza herbata zielona (wszystko, co powoduje wydzielanie moczu). Dużo ziół ma smak gorzki i

właściwości ochładzające - najlepszy jest mniszek lekarski i herbata ze znamion kukurydzy.
Pacjent nie powinien jeść potraw smażonych ani tłustych. Nie powinien jeść tłustych słodyczy, kiełbasy, wieprzowiny, orzechów ani czekolady (łatwo wywołuje gorącą wilgoć). Nie powinien pić żadnych alkoholi lub przynajmniej bardzo je ograniczać.
Trzeba przywiązywać dużą wagę do pozbycia się gorącej wilgoci, gdyż jest ona przyczyną wielu stanów zapalnych. W krajach tropikalnych trzeba na to bardzo uważać, gdyż gorąca wilgoć jest tam wpływem zewnętrznym i łatwo poprzez złe jedzenie można doprowadzić do takiego jej nagromadzenia, że zwłaszcza u ludzi o tej konstytucji spowoduje to zapalenie wątroby.
Mieszanka ziołowa:
50g mniszka lekarskiego;
150g znamion kukurydzy;
50g ziela tysięcznika;
50g skrzypu (zinnkraut);
50g liści gruszy;
5g lukrecji.
Wziąć garść mieszanki, zalać taką ilością zimnej wody, aby je przykryła, pozostawić do namoczenia. Zagotować i pić 3 filiżanki dziennie (za każdym razem zalewać nową filiżanką wody). Nie gotować w garnku metalowym! Stosować przez 10 dni. Ostatnią filiżankę pić po południu, gdyż działa bardzo moczopędnie. Uważać w zimie, bo powoduje wydzielanie ciepła (dlatego w zimie stosować przez 3 dni, a potem sprawdzić stan zdrowia pacjenta).
Wilgoć ma właściwości klejące i dlatego bardzo trudno jest się jej pozbyć (wszystko jedno czy zimnej czy gorącej).

Nadmiar Yin

Jest to jedna z najtrudniejszych do wytłumaczenia konstytucji. Wiąże się z nią najmniej zaleceń. Nadmiar Yin to nadmiar substancji, objawia się to nadwagą (nadmierna ilość ciała - Yin). Może to być również związane z wszelkimi formami nadmiernego wzrostu tkanki (na przykład nowotwory, mięśniaki, cysty, wrzody). Nie można dać tu jednoznacznych zaleceń. Lokalnie mamy nadmiar Yin, a pomimo to w innych miejscach ciała może być gorąca lub zimna wilgoć lub nadmiar Yang, więc nie jest to takie proste jak w przypadku innych konstytucji.
Inne konstytucje również mogą się objawiać nadwagą. Istnieje pewien rodzaj nadwagi związany z brakiem Yang - brakiem ciepła i energii potrzebnej do strawienie pożywienia. Inny rodzaj nadwagi związany jest z nadmiarem Yang - ludzie o tej konstytucji lubią jeść i zazwyczaj jedzą dużo i w pośpiechu. Aby obniżyć wagę, powinni oni jeść dużo sałat i w ogóle stosować raczej dietę surową. Natomiast konstytucja z brakiem Yang to konstytucja zimna, a więc zalecenia dla utraty wagi będą tu odmienne. Ludzie z tą konstytucją nie powinni jeść sałatek i pić jogurtów, gdyż to tylko jeszcze bardziej osłabi ich organizm i mogą nawet znowu przybrać na wadze. Powinni zamiast tego jeść w większości potrawy gotowane, ciepłe i odpowiednio przyprawione, aby miały właściwości rozgrzewające, muszą również ograniczyć spożywanie produktów mlecznych.

Claude Diolosa
Chiny, kuchnia...., tajemnice medycyny

WPROWADZENIE

Większość informacji zawartych w tej książce pochodzi z dwóch kilkugodzinnych wykładów znanego zachodniego specjalisty tradycyjnej medycyny chińskiej Claude'a Diolosy[1], wygłoszonych w studenckim klubie "Rotunda" w Krakowie wiosną 1988 roku. Mając przyjemność tłumaczyć te wykłady, uczestniczyć w kilku kursach medycyny chińskiej prowadzonych przez Claude'a Diolosę i wreszcie asystować licznym pacjentom zwracającym się do niego o poradę, zdecydowałem się opracować zebrany materiał w formie przystępnej dla wszystkich. Wykłady z "Rotundy" zostały przeze mnie miejscami znacznie rozszerzone, uzupełnione przypisami i tablicami, zakończeniem oraz uwagami natury ogólnej (dotyczącymi odbioru tradycji chińskiej w kulturze zachodniej). Zamieściłem również wybrane recepty i przepisy kulinarne, pozwalające praktycznie stosować zalecenia tradycyjnej medycyny chińskiej.

Pragnę bardzo gorąco podziękować Claude'owi Diolosie za bezinteresowne przyjazdy do Polski celem prowadzenia kursów tradycyjnej medycyny chińskiej i poświęcenie całego swego czasu na diagnozowanie pacjentów oraz odpowiadanie na liczne pytania uczniów. Jestem niezwykle wdzięczny tym wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej książeczki, a więc Robertowi Zawiślakowi za cenne uwagi i merytoryczne przeglądnięcie tekstu, Małgorzacie Knapik za spisanie z taśmy mojego tłumaczenia wykładów z "Rotundy", co zainspirowało mnie do ich opracowania. Bardzo dziękuje przede wszystkim Michalinie – poświęcającej każdą swą chwilę medycynie chińskiej, Piotrowi Lisowskiemu i Robertowi Skawińskiemu ze Studenckiego Koła Homeopatycznego Akademii Medycznej w Krakowie za zapraszanie Claude'a Diolosy do Polski i trud organizowania kursów.

Tekst ten poświęcony jest głównie sztuce odżywiania się i gotowania w sposób służący zdrowiu i wzmocnieniu ciała. Tematyka ta przedstawiona została z punktu widzenia medycyny chińskiej, jednakże z odniesieniami do naszej tradycji. Szersze omówienie niektórych zagadnień tradycyjnej medycyny chińskiej, szczególnie w zakresie akupunktury, znaleźć można w książce J.R. Worsley'a *Rozmowy o akupunkturze*, wydanej przez KAW w 1986 r., przejrzyście i popularnie, a zarazem fachowo, wprowadzającej w podstawy tego systemu.

Bez względu na kraj i miejsce tradycyjna wiedza na temat zdrowia i odżywiania była bardzo zbliżona we wszystkich kulturach choć nie zawsze w równym stopniu usystematyzowana. Nie należy więc sądzić, że Chińczycy byli mądrzejsi niż np. Europejczycy, bowiem podobną tradycję można odnaleźć i w naszej historii. Zachowana do dziś we fragmentach jest błędnie rozumiana i niedoceniana.

Dopiero w ostatnich latach obserwować można ponowne – gwałtownie rosnące – zainteresowanie dawnymi tradycjami leczniczymi. Bierze się to z jednej strony z często spotykanej bezduszności współczesnej medycyny leczącej jednostki chorobowe, a nie dostrzegającej cierpiącego człowieka. Dlatego – mimo wielkich osiągnięć technicznych i diagnostycznych – w naszym cywilizowanym świecie przybywa chorych. Leczy się bowiem objawy choroby, a nie jej przyczyny. Z drugiej strony zaawansowana nauka, przyspieszony rozwój cywilizacyjny i egoistyczna, bezmyślna chęć podporządkowania sobie całego środowiska przyrodniczego stwarzają coraz więcej nowych problemów i

[1] Claude Diolosa jest Francuzem zamieszkałym w RFN. Mając piętnaście lat zaczął uczyć się kuchni japońskiej pod kierunkiem japońskiego mistrza. W pięć lat później rozpoczął studia u mistrza I. Lunga, specjalisty tradycyjnej medycyny chińskiej, ucząc się gotować według pięciu przemian, stosować zioła i akupunkturę; studia te kontynuuje do dzisiaj. Od kilku lat dodatkowo kształci się we Francji w Europejskim Uniwerstecie Tradycyjnej Medycyny pod kierunkiem mistrza Leong Kok Juena, w którego rodzinie tradycja medyczna przekazywana jest nieprzerwanie od dwudziestu siedmiu pokoleń! Claude Diolosa prowadzi od kilkunastu lat samodzielną praktykę oraz wykłada tradycyjną medycynę chińską na różnych kursach w RFN, Francji, Danii, a od kilku lat i w Polsce.

niebezpieczeństw. Technika i nauka nie są również w stanie w sposób rzeczywisty uporać się z dotychczasowymi kłopotami i zagrożeniami. Wszystko to zaczęło wywoływać coraz wyraźniejszy kryzys zaufania do dotychczasowego modelu rozwoju kultury i człowieka. Rozbudziło też potrzebę studiowania (również wśród wielu lekarzy) dawnych metod, które choć może nie tak spektakularnie, to jednak nieraz skuteczniej i bez działań ubocznych leczyły, a przede wszystkim uczyły[2], jak żyć w dobrym zdrowiu i spokoju ducha, pokazując człowiekowi jego nieoddzielność od świata, w którym żyje.

Mam nadzieję, że książeczka ta zainspiruje czytelnika do zwrócenia większej uwagi na zwyczajne sprawy codziennego życia. Nawet drobiazgi mają wpływ na samopoczucie i zdrowie. Informacje tu zawarte pozwolą na zastosowanie żywienia jako skutecznego środka profilaktycznego i terapeutycznego, nieraz o równie silnym działaniu jak lekarstwa.

WSTĘP

Przez wiele wieków w Europie, w naszej zachodniej tradycji, rozwijała się bardzo głęboka wiedza duchowa i medyczna. W wiekach średnich jej ostoją stały się klasztory. Jednakże w wyniku różnych konfliktów i kolei losu mnisi zostali pozbawieni możliwości leczenia ludzi i stosowania tradycyjnych terapii ziołowych. W związku z tym zaistniał rozdział między duchowością a uzdrawianiem.

Ostatnio w niektórych krajach usiłuje się ponownie powrócić do tej dawnej tradycji. Czasem wydaje się nawet książki zawierające tę bardzo starą wiedzę, sięgającą swymi korzeniami m.in. do starożytnego Egiptu i Grecji, a rozwiniętą dalej w wiekach średnich. Studiując takie teksty, można zauważyć, że zawierają one znaczny procent informacji, które również występują w żywych do dziś tradycjach wschodnich systemów medycznych, np. w medycynie chińskiej. Oczywiście europejskie rozprawy medyczne nie stanowiły kopii systemu chińskiego, ale nie zmienia to faktu, że reprezentowały system bardzo głęboki i zbliżony do wschodnich. Są w Europie klasztory, w bibliotekach których można znaleźć teksty zawierające wiele informacji dotyczących koncepcji "pięciu żywiołów"[13].

Prezentowane tu poglądy nie będą więc czymś całkowicie egzotycznym, lecz wiedzą, która została w naszej tradycji zagubiona, a niekiedy tylko popadła w zapomnienie. Żyjący przed wiekami wielcy lekarze, jak np. Hipokrates, Awicenna czy Paracelsus, leczyli skutecznie wykorzystując znajomość pięciu przemian, klasyfikując jedzenie w zależności od różnych rodzajów energii. Hipokrates napisał wiele dzieł, spośród których dwadzieścia dziewięć znanych jest do dzisiaj. Cztery z nich mówią tylko o pożywieniu. Wszystkie zioła, wszystkie rodzaje jarzyn, które są w nich przedstawione, są sklasyfikowane w kategoriach czterech natur energii:

- jako wywołujące gorąco;
- rozgrzewające;
- ochładzające;
- wywołujące zimno.

---

[2] W dawnych Chinach lekarzom płacono za to, by podopieczny był zdrowy, a przestawano płacić, gdy zachorował. Lekarz był więc również profilaktykiem i nauczycielem.

[3] Koncepcję pięciu ruchów, czyli pięciu żywiołów albo elementów (a niekiedy czterech, gdy pomija się najsubtelniejszy) spotkać można we wszystkich starożytnych cywilizacjach. Od paru tysięcy lat znana była m.in. w Egipcie, Grecji, Indiach, Chinach. Nazewnictwo jest w różnych kulturach nieco odmiennie, ale po dokładniejszym porównaniu zawsze okazuje się, że chodzi o tę samą teorię dotyczącą najgłębszej istoty rzeczywistości. Samo słowo "element" jest niezbyt fortunne, gdyż sugeruje, że chodzi o jakieś składniki mniej lub bardziej konkretne, materialne. Tymczasem właściwsze jest podejście symboliczne, opisujące inny plan rzeczywistości. Żywioły nie są czymś oddzielnym, lecz oddziałują na siebie, przechodzą jedne w drugie, tworzą nigdy nie kończący się cykl pięciu przemian, ruchów leżących u podstaw wszystkich praw naszego świata. Szerzej o tym mówimy w dalszych rozdziałach, polecamy również tablicę 2 na końcu książki. Terminy: ruch, przemiana, żywioł będą stosowane wymiennie.

Tylko wtedy, gdy rozumie się dany system, można z dużą skutecznością pracować, wykorzystując jego dane. Bez zdolności postawienia odpowiedniej diagnozy i bez znajomości podstaw systemu tradycyjne leczenie nie ma sensu.

Do dzisiaj jest więc dostępna ta mądrość wieków średnich i starożytności europejskiej, jak również tradycje chińska, indyjska (ajurwedyczna) i tybetańska, oparte na zbliżonych, holistycznych modelach świata i człowieka. Bazując na nich, można powrócić do tradycyjnego diagnozowania i leczenia, istnieje dalej możliwość ich studiowania i wykorzystania na nowo.[4]

Tak więc, by uzupełnić informacje o alternatywnych możliwościach leczenia i utrzymania zdrowia poprzez poprawne odżywianie się, zgodne z głęboką naturą człowieka i środowiska, przedstawiamy tu pokrótce tradycyjną teorię żywienia opartą na systemie medycyny chińskiej. Jest to bardzo stara tradycja, sięgająca swymi początkami aż w trzecie tysiąclecie p.n.e., w dalszym ciągu skutecznie praktykowana do dzisiaj. Można ją stosować również i u nas.

Medycyna chińska nie wyróżnia jednostek chorobowych, tak jak zachodnia, lecz zawsze traktuje człowieka całościowo, uwzględniając również jego środowisko, klimat itp. Choroba to zakłócenie równowagi w organizmie, brak pewnych składników lub energii, albo niewłaściwy jej obieg. Często takie same objawy wywoływane są przez bardzo różne przyczyny. Dlatego niezwykłą wagę przywiązuje się do właściwej diagnozy i usunięcia głęboko nieraz leżących przyczyn, leczenie objawowe traktując jako prymitywne, bo nie dające rzeczywistego wyleczenia (nawet mimo widocznej początkowo poprawy). Ponieważ medycyna chińska jest niezależnym całościowym systemem, błędem jest próba jej interpretacji przy mechanicznym zastosowaniu systemu pojęciowego medycyny zachodniej.

Na Zachodzie niemal co roku słyszy się inną – nową teorię na temat odżywiania, zdrowia czy leczenia. Raz jest to teoria na temat witamin, później na temat białek, następnie hormonów czy enzymów... aż w końcu zwyczajny człowiek przestaje się orientować, co jest naprawdę słuszne. Natomiast wschodnia medycyna (podobnie jak dawna medycyna europejska) opiera się na prawach kosmicznych, które są niezmienne. Dlaczego? Gdyż zawsze po dniu następuje pora nocna – i to jest *jang* i *jin*[5], po wiośnie następuje lato, późne lato, a po nim jesień i wreszcie zima – i to jest pięć ruchów znanych też w tradycji chińskiej jako "pięć przemian". Tu nic nie wymaga zmiany, gdyż wynika wprost z praw kosmicznych rozpoznanych dzięki wnikliwej, rozumnej obserwacji natury. Spojrzenie takie czyni nasze działania bardzo prostymi. Gdy się tych praw raz nauczymy i właściwie je rozumiemy, widzimy, że mają one zastosowanie we wszystkich dziedzinach życia.

Wierzę, że *rzeczy* mogą być pożyteczniejsze wtedy, gdy są bardzo proste, a nie dlatego, że są skomplikowane. Teoria *jin – jang* oraz pięciu ruchów jest wszechstronnie użyteczna i łatwa do zrozumienia.

---

[4] Wiele znanych zachodnich klinik i uczelni medycznych coraz częściej prowadzi poważne interdyscyplinarne prace w tym kierunku i zaczyna zapraszać do współpracy najwybitniejszych specjalistów reprezentujących medycynę alternatywną oraz tradycje wschodnie. Niestety, postawa znacznej części polskiego środowiska medycznego, z ministerstwem zdrowia na czele, poza nielicznymi wyjątkami jest tak konserwatywna, że nawet nie chce dopuścić do świadomości istnienia innych systemów medycyny poza zachodnią, traktując je jako zabobon i zacofanie, bez chęci rzetelnego poznania. O tym, że taki brak otwartości jest sprzeczny z postulatami współczesnej nauki (oczywiście tej prawdziwej, a nie pozornej - zasłaniającej się przed każdą niezrozumiałą nowością sloganem "nienaukowości") dyskretnie się milczy.

[5] Patrz tablica 1 na końcu książki.

KLASYFIKACJA ZIÓŁ I POŻYWIENIA WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Ze względu na skrótowość tego tekstu, przedstawione zostaną tylko najniezbędniejsze wiadomości przydatne do utrzymania ciała w harmonii i równowadze, co jest określane mianem zdrowia. Natomiast wiadomości tu zawarte nie wystarczają do stawiania diagnozy w przypadkach poważniejszych zaburzeń lub choroby – w takich sytuacjach konieczny jest bezpośredni kontakt ze specjalistą medycyny chińskiej. Diagnoza medycyny zachodniej jest nieprzydatna dla osób pragnących stosować terapię opartą na tradycji chińskiej!

W tradycyjnej medycynie chińskiej zioła i produkty żywnościowe są sklasyfikowane na kilka sposobów.

Podział ze względu na smak

Smak jest bardzo ważną cechą, gdyż wiąże się z pięcioma żywiołami stanowiącymi podstawę systemu medycyny chińskiej. W terapii ziołowej i sposobie odżywiania wyróżnia się pięć głównych smaków:

kwaśny – należy do żywiołu drewna; związany jest z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym;

gorzki – należy do żywiołu ognia; związany jest z sercem, jelitem cienkim, systemem krążenia krwi oraz układem energetycznym ciała zwanym "potrójnym ogrzewaczem";

słodki – należy do żywiołu ziemi; związany jest z żołądkiem i śledzioną wraz z trzustką. Pojawia się tu od razu pytanie, dlaczego smak ten jest tak popularny, czemu ludzie tak lubią słodycze? Tradycje wschodnie wyjaśniają to bardzo prosto: żywioł ziemi jest żywiołem centralnym, a więc punktem odniesienia dla wszystkiego. Żywioł ziemi daje możliwość – podstawę budowania, tworzenia substancji i energii;

ostry – należy do żywiołu metalu; związany jest z płucami i jelitem grubym;

słony – należy do żywiołu wody; związany jest z nerkami i pęcherzem moczowym.

Pierwszą rzeczą wymaganą przy stosowaniu ziół i różnych rodzajów pożywienia, jest rozeznanie do którego smaku należą. Również zbierając zioła winniśmy znać ich smak. Znając go będziemy od razu wiedzieli, z którą przemianą – żywiołem współpracować. Wybierając do jedzenia np. zioła słodkie, poza całą pozostałą wiedzą jaką mamy, wiemy również o ich oddziaływaniu na żołądek. I rzeczywiście tak jest. Pijąc np. kawę (smak gorzki) wpływamy na serce i krążenie krwi. Bardzo słony pokarm działa na nerki, a ostre dania lub przyprawy czy też alkohol – na płuca i układ oddechowy (nadmiar może wywołać kaszel lub potrzebę głębokiego oddechu). Gdy na odmianę spożywamy ogórki w occie, to wpływamy tym samym na wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Wprawdzie na razie nie zostało wyjaśnione w jaki sposób zachodzi to oddziaływanie, jednak można zorientować się, do której przemiany należy[6]. Jak więc widać, wschodnia medycyna stanowi system oparty na prostych zależnościach, które należy zawsze uwzględniać.

Systematykę smaków można przedstawić w nawiązaniu do **obiegu odżywczego** w cyklu pięciu ruchów: drewno – ogień – ziemia – metal – woda – drewno, itd. To niezwykle ważny obieg. Kolejność przedstawienia żywiołów i kierunek przechodzenia od jednego do drugiego symbolizuje właśnie obieg odżywczy. Oznacza to, że każdy poprzedzający ruch ma za zadanie odżywianie ruchu następującego po nim. Tak więc, rozpatrując to z punktu widzenia energetycznego, wątroba i woreczek żółciowy mają za zadanie odżywianie serca i układu krążenia (osierdzia). Te znowu winny odżywiać śledzionę i żołądek, itd.[7]

---

[6] Charakterystyka pożywienia i niektórych ziół w zależności od pięciu żywiołów i pięciu natur energetycznych przedstawiona jest w tablicach 3-7, zamieszczonych na końcu książki.

[7] Nazwy narządów stosowane w medycynie chińskiej nie powinny być odnoszone wyłącznie w sposób dosłowny do anatomicznych narządów (tak jak określa je medycyna zachodnia). Chodzi tu raczej o szczególny aspekt funkcjonalny dotyczący całego ciała; aczkolwiek związany z danym narządem fizycznym, obejmuje też m.in. odpowiadający mu kanał akupunkturowy. Chiński ideogram określający nazwę każdego z dwunastu głównych organów zawiera znak "urzędnik", co

Żywioł odżywiający nazywa się "matką", a żywioł odżywiany to "syn".

Innym ważnym cyklem jest tzw. **obieg kontrolny.** Ukazuje on, w jaki sposób pięć przemian kontroluje się nawzajem, zapobiegając uzyskaniu nadmiernej dominacji jednej z nich. I tak: drewno "przebija" ziemię, ogień "topi" metal, ziemia "zasypuje" wodę, metal "ścina" drewno, woda "gasi" ogień. Temat ten nie będzie tu dalej rozwijany, gdyż wymaga szerszej znajomości medycyny chińskiej i wykracza poza przeznaczenie tej książeczki; ogólnie omówiony jest we wzmiankowanej już książce Worsley'a *„Rozmowy o akupunkturze".*

Trzeba też wiedzieć, że są i takie rodzaje ziół oraz pożywienia, które nie mają jednego smaku, lecz przypisywane są do dwóch lub więcej jakości smakowych, np. cynamon, mający równocześnie smak słodki i ostry. Trzeba więc uwzględniać i takie przypadki. Jak to zostanie później przedstawione na kilku przykładach, kombinowane smaki bywają bardzo użyteczne w terapii, pozwalając oddziaływać na kilka dolegliwości równocześnie.

Znając już smaki, należy poznać skutki ich działania, gdyż każdy ma charakterystyczny sposób oddziaływania na ciało. Tak więc:

Smak kwaśny

Kwaśny smak ma charakter ściągający, wywołuje skurcz. Na przykład jeśli pacjent silnie się poci, to za pomocą pożywienia o tym smaku można zatrzymać płyny w organizmie, to samo dotyczy biegunki. Również ma to zastosowanie w przypadku opadania albo wypadania narządów (np. opadnięcie macicy czy wypadnięcie odbytu) ponieważ ten smak zwany skupiającym scala lub trzyma narządy razem, zwiera pory skóry itp.

Warto uwzględniać tę wiedzę będąc w ciepłych krajach lub też przebywając długo w miejscach gorących. Wiemy, że w czasach Jezusa Rzymianie z Judei pijali specjalną mieszankę czerwonego wina z octem. Gdyby tego nie czynili, traciliby ogromne ilości płynów, co zawsze osłabia organizm. Jeśliby natomiast pili tylko czerwone wino (ruch ognia) to "wydmuchaliby" swój umysł[8] na zewnątrz. Warto samemu zrobić następujące doświadczenie: podczas upałów napić się soku cytrynowego, zapobiegnie to nadmiernemu poceniu się. Tłumaczy to również popularność ogórków kiszonych sprzedawanych latem na plażach w Polsce.

Smak gorzki

Smak gorzki osusza. Terapię opartą na gorzkim smaku stosujemy w przypadku gromadzenia się wilgoci w ciele. Na przykład gdy pacjent ma nadmiar białego (nie żółtego!) śluzu w płucach lub oskrzelach, wtedy gotowana przez chwilę kawa jest bardzo dobrym lekiem. W ten sposób można też wyjaśnić, dlaczego kobiety, mające tzw. zimne, wilgotne zaparcia (jelito grube – też ruch metalu), nie mogą rano udać się do toalety dopóki nie wypiją kawy lub nie wypalą papierosa, należącego podobnie jak kawa, do ruchu ognia. Zachodzi wtedy pobudzenie czynności jelita grubego poprzez rozgrzanie i osuszenie wilgoci, której przejawem jest biały śluz. Tak wykorzystuje się terapeutyczne oddziaływanie pięciu przemian według układu kontrolnego. Żywioł ognia kontroluje żywioł metalu (tu: osusza płuca i aktywizuje perystaltykę jelit).

Smak słodki

Pierwszym działaniem słodyczy jest wzmacnianie. Najpierw konieczne jest jednak wyjaśnienie, co rozumie się pod pojęciem "słodki". Chodzi przede wszystkim o gotowane ziarna zbóż, które stanowić powinny około 50% całości pożywienia. Właśnie taki sens ma chińskie twierdzenie o wzmacniającym działaniu smaku słodkiego. Oznacza to

---

symbolicznie podkreśla rodzaj aktywności i wskazuje na dodatkowe znaczenia jak np. kontrolowanie pewnych innych narządów czy stref ciała, związanych z głównym organem (tablica 2 na końcu książki). Również wiele innych określeń tu stosowanych ma nieco odmienne znaczenia (np. szersze pola znaczeniowe) niż znana nam terminologia medyczna - konieczna jest więc pewna doza otwartości i wyobraźni.

[8] W tradycji chińskiej umysł przypisany jest do żywiołu ognia; będzie to szerzej omawiane w następnych rozdziałach.

dostarczanie ciału czi, czyli energii życiowej oraz harmonizowanie ciała i umysłu. Słodycz nie ma natomiast nic wspólnego z białym rafinowanym cukrem, który z punktu widzenia chińskiej medycyny zaliczyć raczej trzeba do trucizn.

W tradycyjnej sztuce kulinarnej ruch ziemi odgrywa decydującą rolę (co nie znaczy bynajmniej, że musi dominować, ale zawsze jest on w jakiś sposób istotny). Całe przygotowywanie jedzenia ma na celu doprowadzenie do punktu wielkiego zrównoważenia. Tak więc chińskie stwierdzenie: "gotuję ziemię" oznacza: "po jedzeniu jestem w pełni zaspokojony". Jest to bardzo ważny objaw. Gdy po jedzeniu pojawia się ochota na coś słodkiego, na alkohol lub coś innego, oznacza to, że pożywienie nie było zrównoważone.

Smak ostry

Potrawy, zioła o smaku ostrym mają działanie otwierające. Stosuje się je głównie w przypadku zastojów z nudnościami celem ich przełamania. Wymienić tu można zaleganie jedzenia w żołądku, czego przyczyną może być m.in, spożycie starego lub złego mięsa dające objawy zatrucia. Chińczycy przełamują tę stagnację w pierwszym rzędzie przez podanie imbiru z gorącą wodą, co powoduje zanik nudności i wymiotów. Gdyby natomiast w tej sytuacji zjeść coś kwaśnego – mogłoby nastąpić pogorszenie, zastój w żołądku uległby wzmocnieniu.

Smak słony

Zadaniem smaku słonego jest kierowanie wszystkiego w dół. Może być zastosowany do wyeliminowania zaparć wywołanych gorącem (stolec suchy, twardy). Łatwo zauważyć, że w tradycyjnej chińskiej sztuce kulinarnej bardzo mało mówi się o stosowaniu soli, gdyż chińska medycyna uważa, iż zazwyczaj spożywa się jej zbyt dużo.

Nadmiar soli i nadmiar słodyczy oznacza, że te dwa żywioły są ciągle silniejsze niż pozostałe. Jest to współcześnie groźny problem dla naszego zachodniego społeczeństwa. Dlatego należy przyjąć sposób gotowania zgodny ze wszystkimi pięcioma przemianami, powodując ich zrównoważenie w organizmie.

Podział ze względu na ruch energii

Powyżej przedstawione zostały fizyczne skutki pięciu smaków odpowiadających pięciu żywiołom. Prześledzić teraz należy ruch energii życiowej *czi* w powiązaniu z tymi smakami. Mogą tu zachodzić cztery rodzaje ruchu: w dół, w górę, do środka, na zewnątrz.

Jest to bardzo ważne rozróżnienie, gdyż choroby rozwijają się i zanikają również w tych czterech kierunkach, więc na podstawie tego można rokować o pogorszeniu lub zdrowieniu.

Ruchy jin

Ruchy *jin* to przepływy energii w kierunkach z góry w dół i od zewnątrz do środka.

Są trzy smaki mogące wytwarzać tego typu ruch w organizmie: słony, kwaśny, gorzki. Te trzy smaki powodują ruch ku dołowi i ruch ku środkowi.

Tak więc, gdy u kogoś występuje ruch energii w górę, np. wysokie ciśnienie krwi, mogące wywoływać np. bóle głowy, albo nawet wylew krwi do mózgu – można zastosować leki oraz pożywienie o smaku, który wywołuje ruch w dół. Ktoś inny cierpi na suchy kaszel, co jest również ruchem na zewnątrz - powinien więc uwzględnić w terapii smak poruszający energię w dół i do środka. Jak widać, teoria ta jest bardzo ważna tak w przypadku gotowania jak i w czasie leczenia.

Ruchy jang

Drugą parą są ruchy w górę i na zewnątrz. Zależą one od pozostałych dwóch smaków: słodkiego i ostrego.

Tak więc smaki te działają ekspansywnie, rozszerzająco od środka na zewnątrz. Zaliczenie ich do ruchów *jang* oznacza, że dostarczają energię na zewnątrz ciała, na jego powierzchnię. Znaczenie tego jest bardzo proste.

Gdy "złapie się" np. przeziębienie, to najlepszą, terapią jest wywołanie potów. W tym celu należy spożyć coś, co łączy w sobie smak słodki i ostry. Tradycyjne medycyny wszystkich kultur stosują właśnie zioła lub napoje o takim smaku. Nie ma znaczenia, czy będzie to cebula z miodem, czy imbir z miodem, czy też imbir z cynamonem –

podstawowa zasada zawsze pozostaje taka sama. To również tłumaczy, dlaczego podczas chłodów należy jeść zupę zawierającą cebulę, czosnek i pory – gdyż będzie to chronić organizm przed przeziębieniem.

Jednakże gdy choroba jest na zewnątrz (tzn. w zewnętrznych narządach lub na powierzchni ciała), a spożyje się coś o nieodpowiednich do tej sytuacji smakach, np. kwaśnym – ściągającym, to wtedy choroba poruszy się w kierunku np. przewodu pokarmowego. Może to być nawet bardzo niebezpieczne, bo pojedynczy, wydawałoby się nieistotny, błąd dietetyczny potrafi dużo zmienić. Zamiast lekkiej grypy może rozwinąć się grypa jelit. Dlatego oddziaływanie smaków na organizm jest ważne, a z drugiej strony do każdego zachorowania trzeba podchodzić bardzo indywidualnie i uważnie, nie bagatelizując niczego.

Pięć właściwości

Aby móc efektywnie stosować zioła i produkty żywnościowe, należy wiedzieć jakie właściwości energii są z nimi związane. Trzeba ciągłe pamiętać, że może być to oddziaływanie:

- gorące (re) – np. kora cynamonowa;
- ciepłe, rozgrzewające (wen) – np. marchew, rodzynki;
- neutralne (ping) – np. ziemniaki, sezam;
- ochładzające i odświeżające (liang) – np. pomidor, gruszka, jogurt;
- zimne (han) – np. korzeń rabarbaru, wodorosty, sól.

Wszystko co spożywamy można scharakteryzować według przedstawionych właściwości energetycznych czyli ich natury, oraz smaku należącego do jednego z pięciu ruchów. Bywają też zioła czy produkty żywnościowe mające podwójną naturę (np. biały ser: neutralny i ochładzający) albo dwa smaki (np. cynamon: słodki i ostry). Powinniśmy dążyć do zrównoważonego jedzenia opartego głównie na produktach mających naturę ciepłą, ochładzającą i neutralną, a unikać skrajności (natura gorąca i zimna).

Ogólnie gorące i ciepłe związane jest z aspektem *jang*, a ochładzające i zimne z aspektem *jin* energii.

Z powyższą klasyfikacją wiąże się podział wszystkich chorób na dwie wielkie grupy: choroby gorąca i choroby chłodu. W zależności od tego zaleca się odpowiedniego rodzaju pożywienie i terapię. Powyższą klasyfikację i odpowiadające jej leczenie stosowano w dawnej medycynie europejskiej, znana jest również z wielu innych tradycyjnych systemów medycznych[9].

Ruch energii w organizmie

Medycyna chińska zwraca wielką uwagę na energię życiową *(czi)* stanowiącą podstawę wszystkich procesów życiowych[10]. Organizm czerpie ją z trzech źródeł: powietrza, pokarmu i z tzw. zapasu przedurodzeniowego – energetycznego daru rodziców otrzymanego od nich w chwili poczęcia. Dwa pierwsze źródła są odnawialne, natomiast trzecie wyczerpuje się stopniowo – gdy go braknie, następuje śmierć. Energia życiowa manifestuje się jako *jin* lub *jang*, a te mają również po dwa aspekty. *Jin* przejawia się poprzez substancję (również określaną terminem *jin)* i płyny wewnętrzne *(ksue).* Natomiast *jang* określają: ciepło (też nazywane *jang)* i ruch *(czi*[11]*).*

Niezwykłe osiągnięcie medycyny chińskiej i jej istotny wyróżnik od innych systemów stanowi odkrycie i opisanie tzw. kanałów energetycznych, zwanych też południkami, czyli *meridianami.* Miało to miejsce około pięć tysięcy lat temu i odtąd wiedza o nich jest ciągle doskonalona i stosowana z wielkim powodzeniem terapeutycznym. Współczesne

---

[9] Na przykład w Afganistanie: J. Pstrusińska, *Zabiegi Itczniczt w afrykańskiej medycynie ludowej;* D. Penkala-Gawęcka, *Medycyna tradycyjna w Afganistanie.*

[10] Współczesnym odpowiednikiem koncepcji energii życiowej jest bioelektroniczna teoria profesora W. Sedlaka. Uważa on bioplazmę za podstawowy nośnik energii i informacji, niezbędny, a zarazem charakterystyczny dla każdego organizmu.

[11] Zaznaczyć należy, że termin ten występuje w dwóch kontekstach: po pierwsze jako ogólne określenie całej energii życiowej (obejmującej zarówno *jang*, jak i *jin*); w drugim przypadku dotyczy to wzmiankowanej tutaj właściwości rozgrzewającego i pobudzającego, aktywnego aspektu energii.

badania naukowe zaczynają potwierdzać słuszność tej starej teorii, mimo że kanały nie istnieją w tak materialny sposób jak np. żyły czy nerwy. Uważa się, że występują one w tzw. ciele subtelnym (odpowiadającym energetycznemu aspektowi każdej istoty) opisywanym dokładnie m.in. w tradycji jogicznej, a wzmiankowanym także i w niektórych dawnych systemach europejskich. Energia porusza się kanałami związanymi z różnymi narządami i funkcjami ciała. Dlatego też *meridiany* biorą swe nazwy od tych narządów i czynności, z którymi są najmocniej związane. Chińska wiedza na ten temat jest tak precyzyjna, że można dokładnie określić na co dany produkt po spożyciu będzie oddziaływał i którym kanałem popłynie jego energia.

Imbir wpływa w szczególny sposób na *meridiany* żołądka i jelita grubego. Charakteryzując się ciepłą energią *(wen)* działa silnie rozgrzewająco oraz wywołuje ruch rozpraszający, toteż jest zalecany na niektóre kłopoty z trawieniem (wychłodzony żołądek i zimne jelito grube) oraz w przypadku wilgotnego kaszlu albo przeziębienia.

Korzeń rabarbaru wpływa na żołądek, śledzionę, wątrobę i jelito grube. Przedstawić to można na przykładzie zapalenia gruczołu krokowego *(prostatitis)* połączonego z zaparciem, które według medycyny chińskiej klasyfikowane jest jako objaw zapalenia wątroby. Mówiąc dokładniej tzw. "gorąco" wątroby (należącej do żywiołu drewna, odżywianego przez żywioł wody), wyczerpuje *jin* żywiołu wody, co prowadzi do sztucznego nadmiaru *jang*[12] w tym żywiole – a gruczoł krokowy należy do żywiołu wody. Zimna energia (*han*) korzenia rabarbaru oddziałuje na przegrzaną wątrobę, usuwając główną przyczynę choroby. W rezultacie zapalenie prostaty kończy się, bo usunięte zostały dwie przyczyny: główna, jaką był ogień wątroby, i wtórna, czyli fałszywy nadmiar *jang* w przemianie wody. Jeśli równocześnie jeszcze występowały zaparcia, będące niedoborem *jin* w jelicie grubym, w wyniku czego następowało wysuszenie kału przez *jang* i związane z tym kłopoty z wydalaniem – zostaną one również usunięte przez korzeń rabarbaru.

Częstą przyczyną zapalenia gruczołu krokowego (bez zaparcia) oraz hemoroidów jest nadmierne spożywanie ostrych, gorących przypraw. W przypadku, gdy prostata nie jest obrzękła, skutecznym lekiem może być goryczka żółta *(Gentiana lutea)*, charakteryzująca się gorzkim smakiem i zimną energią *(han)*. Działa na wątrobę, pęcherzyk żółciowy i żołądek wydalając z organizmu wilgotne gorąco oraz uspokajając "ogień" wątroby.

Tak więc znajomość oddziaływania żywności i leków na właściwe kanały energetyczne może doprowadzić sztukę leczenia do wielkiej precyzji i skuteczności wręcz na poziomie akupunkturowym. Z drugiej jednak strony należy postawić bezbłędną diagnozę, bo nawet pozornie drobna pomyłka w rozpoznaniu przyczyny, np. stanu zapalnego, poważnie odbija się na zdrowiu, prowadząc do pogorszenia zamiast do poprawy. Zapalenie może być bowiem wywołane przez faktyczny nadmiar *jang* jak i przez niedobór *jin*. Leczenie w obu przypadkach jest diametralnie różne, pomimo że zewnętrzne objawy mogą wydawać *się* identyczne.

Znając smak, znamy związane z nim ruchy, oddziaływanie na organizm. Wiedząc, jaki rodzaj energii ma dane zioło lub np. jarzyna oraz na jakie kanały energetyczne oddziałuje, a także znając rodzaj choroby, możemy je z powodzeniem stosować w terapii. Nie potrzeba wtedy dodatkowych badań czy analiz, wiadomo przeciwko czemu stosuje się np. imbir. Wystarczy wiedzieć, że jest ostry, ma rozgrzewającą energię i oddziałuje na jelito grube i żołądek oraz działa rozpraszająco, rozszerzająco. Mając poprawną diagnozę (w tym przypadku wychłodzony żołądek i jelito grube) możemy imbir z powodzeniem stosować. Jak widać, to stosunkowo proste, co wcale nie upoważnia nas do wyciągania wniosku, że cała medycyna chińska jest tak banalna. Najważniejszą, a zarazem najtrudniejszą sprawą jest umiejętność diagnozowania, co wymaga kilku lat intensywnych studiów i sporego talentu. Po kilku przyspieszonych kursach lub przeczytaniu paru książek nie staniemy się lekarzami tradycyjnej medycyny chińskiej, choć możemy wyrobić sobie pewne pojęcie na jej temat oraz nauczyć się niektórych prostych metod terapeutycznych.

---

[12] Jest to tzw. "choroba niedoboru" (tu: *jin*) w wyniku czego powstaje fałszywy nadmiar energii dopełniającej (tu: *jang*).

PODSTAWY MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Energia jin i jang

Mówiąc na temat *jin* i *jang* powracać będziemy do wcześniejszych informacji na temat smaków oraz sztuki żywienia i gotowania.

Około trzy tysiące lat przed Chrystusem legendarny chiński cesarz Huang Di dokonał podstawowego odkrycia, że wszystko we wszechświecie może być scharakteryzowane w jednej z dwóch podstawowych kategorii, które nazwał *jin* i *jang.* Analizując chiński ideogram "*jang"* dochodzi się do znaczenia: "słońce świecące na mur". Analizując ideogram ,,jin" otrzymuje się znaczenie: "cień za murem". Toteż *jin* i *jang* rozpatrywać można w kontekście światła. *Jang* jest właściwością światła, a *jin* właściwością ciemności. Mimo że stanowią przeciwieństwa, nie wolno ich traktować jak oderwane od siebie pojęcia czy byty. Są one zarazem nieodłączne, jak słońce i cień widoczne dopiero w kontraście do swego przeciwieństwa i wzajemnie się dopełniające. Oczywiście zarówno *jin* jak i *jang* nie podlegają wartościowaniu.

Jang oznacza zewnętrzność – jako położenie i jako kierunek. Również, jak to było już wzmiankowane, do *jang* przynależy każdy rodzaj ruchu w górę i na zewnątrz oraz dwa smaki: słodki i ostry. Jang jest także ciepłem i gorącem oraz suchością. W aspekcie energetycznym *jang* oznacza rozpraszanie energii, jej ekspansję.

Jin to ciemność cienia, ruchy skierowane w dół i ku środkowi oraz wnętrze, centrum. Smaki kwaśny, gorzki i słony sklasyfikowane są jako *jin,* ponieważ powodują ruch energii ku dołowi. Cechami *jin* są także chłód i wilgoć. Jest też biegunowym aspektem energii względem *jang* – koncentracją (aż po największe jej skupienie – substancję). Jest to podstawowa klasyfikacja.

Rozmawiając z Chińczykami od razu wiemy, że mówiąc o *jang* mówią oni równocześnie na temat ciepła, światła i rozprzestrzeniania się, natomiast w przypadku *jin* o skupianiu, ciemności i chłodzie. I dlatego określając coś jako jin, rozumieją przez to chorobę zimna, a mówiąc o *jang* myślą o chorobie gorąca. Należy je leczyć przeciwieństwami; w przypadku zimna dostarczać ciepło i odwrotnie.

Mimo, że jest to najbardziej elementarna wiedza, jej wyłączne stosowanie nie zawsze wystarcza. Widać to wyraźnie na przykładzie makrobiotyki. Ten japoński system dietetyczny i leczniczy jest ostatnio dość popularny na Zachodzie. Wielu ludzi żyje zgodnie z zaleceniami makrobiotyki i diagnozuje schorzenia na podstawie kategorii *jin* i *jang.* Lecz nie daje to możliwości pełnej charakterystyki zaburzeń chorobowych oraz indywidualizacji rozpoznania i dlatego system ten jest niewłaściwy! Trzeba powiedzieć wprost: makrobiotyczny system *jin* i *jang* nie jest w pełni skuteczny, a w wielu przypadkach prowadzi do poważnych błędów dietetycznych.

Dla wyjaśnienia, przedstawimy rodowód makrobiotyki. Medycynę chińską sprowadzili do Japonii mnisi buddyjscy w IX i XI wieku. Podstawą przekazu było dzieło *Shan Han Lun,* opisujące część systemu znanego w Chinach. Od tego czasu stosowane są w Japonii leki ziołowe zwane *kampo.* Makrobiotyka powstała dopiero w 1870 roku. Jej twórcą jest Ishizuka – japoński lekarz wykształcony i leczący według prawideł zachodniej medycyny. Odkrył on bezpośrednią zależność pomiędzy zdrowiem a równowagą sodowo-potasową organizmu. Dzięki temu uratował wielu ludzi, ówcześnie uważanych za nieuleczalnie chorych. Jednym z nich był Georges Oshawa, który zaczął budować własny system terapeutyczny, niezależny od chińskiego oraz od zielarskiej tradycji *kampo.* Tak więc makrobiotyczna koncepcja *jin* i *jang* jest inna, a w niektórych przypadkach nawet przeciwna tradycyjnej[13]. Dlatego nie ma kompromisu między medycyną chińską a makrobiotyką! Coraz częściej w różnych krajach (także w Japonii) spotyka się ludzi, którzy zachorowali z powodu stosowania ścisłej diety makrobiotycznej. By temu zapobiec, znany współczesny makrobiotyk Michio Ku-shi zaczął zmieniać klasyfikację produktów żywnościowych, opierając się na medycynie chińskiej. Jednak w dalszym ciągu

[13] Np. mniszek lekarski jest wg Oshawy bardzo *jang*, natomiast medycyna chińska określa jego właściwości jako "gorzkie, zimne" i zaleca stosować w leczeniu "gorącej krwi". Imbir, w makrobiotyce scharakteryzowany jako *jin*, stosowany jest w medycynie chińskiej w przypadku chorób wywołanych zimnem.

makrobiotyka bazuje wyłącznie na teorii *jin* i *jang.* Pomija np. całą koncepcję pięciu przemian, gdzie też występuje *jin* i *jang*, tyle że wyjaśnione o wiele precyzyjniej i głębiej. Do dzisiaj makrobiotyka nie rozróżnia także rzeczywistego od fałszywego nadmiaru (lub niedoboru) *jin* albo *jang*[14]*.* Jest to niezwykle istotne, gdyż nie uwzględnianie tej różnicy prowadzi do poważnych błędów dietetycznych mających wpływ na zdrowie.

Nie wystarcza więc wiedza o tym, że jest ciemno lub jasno, albo zimno czy gorąco. Konieczne jest zapoznanie czytelnika z koncepcją pięciu żywiołów.

Pięć przemian

Mówiąc o pięciu przemianach, określanych też jako pięć ruchów albo pięć żywiołów, rozpatrzymy ich różnorodne przejawy (część z nich zestawiono w tablicy 2 na końcu książki). Oto przykład: wystarczy stanąć i spojrzeć w kierunku południowym. Po lewej ma się wschód, po prawej zachód, a za plecami północ. Są to cztery niebiańskie kierunki, ale dla Chińczyków jest jeszcze kierunek piąty: to miejsce, gdzie stoimy – centrum. Odpowiadają one pięciu żywiołom.

Pory roku

Wiosnę nazywamy małym *jang;* ziemia jest jeszcze zimna, chłodna i wilgotna po zimie, ale niebo staje się ciepłe. Potem następuje lato, czyli wielkie jang; niebo i ziemia są ciepłe. Jak widać, występuje nie tyko proste, zwykłe *jang*, ale małe *jang* i wielkie *jang* – wschód i południe. Chińczycy wiążą też wiosnę z ruchem drewna, a lato to ruch ognia.

Jesienią niebo staje się chłodne, lecz ziemia jeszcze jest nagrzana. Pora ta odpowiada małemu *jin.* Zimą niebo i ziemia są chłodne i wilgotne – to wielkie *jin.* Małe *jin* to ruch metalu, czemu odpowiada zachód. Wielkie *jin* to ruch wody, wiążący się z północą.

W ten sposób scharakteryzować zostały cztery ruchy w zależności od pór roku i niebiańskich kierunków – stron świata. Jak widać, charakterystyka ta jest bardzo naturalna i nie ma w niej żadnej egzotyki. Nie trzeba udawać się aż do Chin, aby ją zrozumieć. W tym systemie opisuje się strony świata patrząc na południe; chiński kompas zawsze wskazuje kierunek południowy. Po lewej jest wschód, po prawej zachód, z tylu północ, a w centrum – tu, gdzie się stoi – to Ziemia. Chińczycy mówią: po lewej jest małe *jang*, z przodu wielkie *jang*, po prawej małe *jin*, a z tylu wielkie *jin.* I dlatego medycyna chińska wiąże lewą część ciała z *jang*, ponieważ ma ona małe i wielkie *jang*, natomiast prawa część ciała jest określana jako *jin*,

Mówiąc o porach roku w tradycji chińskiej, należy być świadomym, że nie są one tak samo rozumiane jak w naszej kulturze. Ma to bardzo duże znaczenie. Według nas początkiem wiosny jest 21 dzień marca, natomiast zgodnie z tradycją chińską wiosna rozpoczyna się dużo wcześniej – marcowe zrównanie dnia z nocą przypada na środek (czyli maksimum energetyczne) wiosny! Równonoc wiosenna i jesienna oraz przesilenia letnie i zimowe są środkiem czterech pór roku. Każdy sezon ma 72 dni, toteż obliczając wstecz widać, że początek wiosny wypada w lutym. Znajomość tego odmiennego systemu podziału pór roku warunkuje poprawność rozpoznania i późniejsze leczenie. Dotyczy to również diagnozowania, leczenia i gotowania w Polsce.

Skoro każda z czterech pór roku ma po 72 dni, to razem mają one 288 dni. Pozostaje wiec jeszcze 72 dni[15], które podzielone przez cztery, dają osiemnastodniowe interwały pomiędzy każdym z czterech sezonów. Te osiemnaście dni, powtarzające się cztery razy do roku, to właśnie ruch ziemi[16]. Oznacza to, że dla poprawnej diagnozy i leczenia ważne

---

[14] Fałszywy nadmiar *jang* wynika z niedoboru *jin*, natomiast jang jest w normie. To samo dotyczy fałszywego nadmiaru *jin*, gdy *jang* stało się zbyt słabe. Przy diagnozowaniu jest to bardzo istotne rozróżnienie.

[15] Chiński rok liczy 360 dni, a kilka pozostałych to dni bez nazwy, „zerowe", w zależności od obliczeń astrologicznych i astronomicznych przypadające w różnych momentach roku. Zaznaczyć należy, że kalendarz chiński jest oparty na roku księżycowym, a nie słonecznym.

[16] W tradycji chińskiej istnieje jeszcze inny podział pór roku. Rok można podzielić na pięć części i wtedy pomiędzy latem i jesienią wyróżnia się późne lato, odpowiadające żywiołowi ziemi. Jest to pora równowagi między jang i jin w przyrodzie, okres zbierania plonów.

jest uwzględnianie pory przełomu zwanej *dojo* – pojawiania się ruchu ziemi. Wiedząc, że żołądek i śledziona należą do ziemi, można wyjaśnić cykliczne nawroty choroby cztery razy w roku u niektórych ludzi chorych zawsze na przełomie sezonów. Stąd właśnie nazwa "choroby ziemi" na tego typu schorzenia związane z żołądkiem i śledzioną[17].

Dwanaście głównych "narządów"

Pod tym określeniem należy rozumieć dziesięć fizycznych narządów, jednakże pojmowanych szeroko, nie tylko materialnie czy fizjologicznie. Oprócz nich występują dwie funkcje: krążenie (określane nieraz jako osierdzie lub kiedy indziej jako "krążenie-seks") i "potrójny ogrzewacz"[18]. Tak więc do głównych narządów medycyna chińska zalicza:

- wątrobę i pęcherzyk żółciowy (drewno);
- serce, jelito cienkie, osierdzie, potrójny ogrzewacz (ogień);
- żołądek i śledzionę wraz z trzustką (ziemia);
- płuca i jelito grube (metal);
- nerki i pęcherz moczowy (woda).

Nasuwa się pytanie, w jaki sposób Chińczycy doszli do takiego przyporządkowania? Otóż poprzez wnikliwą analizę tętna[19] odkryli, że każdy z wymienionych wyżej "narządów" ma swój czas maksymalnego pobudzenia w konkretnej porze roku oraz maksimum i minimum energetyczne przypadające na właściwą porę w ciągu każdej doby. Dla wprawnego lekarza jest to wyraźnie wyczuwalne w tętnie.

Jak już mówiliśmy, właściwości tętna i energia zmieniają się w każdej porze roku. Oznacza to, że człowiek nie może zawsze pozostawać taki sam w czasie swego życia – oprócz cyklicznych sezonowych zmian (pór roku) zmienia się jeszcze około osiem razy[20]. W tym kontekście jasny staje się pogląd, że nie ma stałej diety na całe życie. Przyroda podlega przemianom, nasza energia zmienia się, a więc również sposób odżywiania i zachowania powinien się zmieniać.

Z ruchem drewna związana jest wątroba i pęcherzyk żółciowy, a ich aktywność przypada oczywiście wiosną. Szczególnie wątroba ma w tym czasie bardzo dużo energii. Niektórzy ludzie mają zawsze wiosną alergie i uczulenia pochodzenia wątrobowego.

Do zdiagnozowania wątroby trzeba jednak wiedzieć, kiedy zaczyna się wiosna. Nie znając dokładnego terminu możemy sądzić, że nadmierna aktywność tętna wątroby pod koniec lutego jest oznaką zaburzenia równowagi, chorobą. Tymczasem to normalny stan w tym czasie i przez wszystkie siedemdziesiąt dwa dni wiosny. Wiele uwagi musimy poświęcić również jedzeniu, ponieważ w ciągu roku należy zmieniać pięć razy sposób odżywiania się, szczególnie dotyczy to rodzajów zbóż. I tak np. wiosną należy jeść o wiele więcej pszenicy.

---

[17] Niekoniecznie muszą to być objawy chorobowe bezpośrednio związane z tymi narządami. Medycyna chińska wiąże z każdym z głównych narządów liczne inne im odpowiadające. Z żołądkiem wiąże się m.in. język, dziąsła; śledziona wraz z trzustką wiążą się m.in. z płynami wewnętrznymi, tkanką podskórną, myśleniem i pamięcią.

[18] Medycyna chińska wyodrębniła ważną życiowo funkcję, jaką jest dostarczanie organizmowi energii i ciepła, nazywając ją "potrójnym ogrzewaczem". Potrójny ogrzewacz, oczywiście przypisany jako całość do żywiołu ognia, jak nazwa wskazuje, składa się z trzech części: górnego ogrzewacza (serce i płuca), środkowego (żołądek, trzustka i śledziona, wątroba i pęcherzyk żółciowy) i dolnego (nerki, pęcherz moczowy, jelito cienkie i grube).

[19] Diagnozowanie przy pomocy analizy pulsu jest jednym ze szczytowych osiągnięć medycyny chińskiej. Analizuje się dwadzieścia osiem subtelnych rodzajów pulsu, odpowiadających wszystkim głównym "narządom", rodzajom energii itd. Puls mierzy się na obu rękach w przebiegu tętnic promieniowych, trzema palcami, stosując różne głębokości i sposoby ucisku. Wymaga to wielkiego skupienia i wybitnych umiejętności - nauka trwa minimum trzy lata, a zazwyczaj znacznie dłużej!

[20] Chińczycy wyróżniają w życiu człowieka kilkuletnie cykle: u kobiet siedmio-, a u mężczyzn ośmioletnie. Każdy z cykli charakteryzuje się istotnymi zmianami fizycznymi i psychicznymi oraz energetycznymi.

Następny jest ruch ognia; Chińczycy mówią: "w lecie serce staje się cesarzem narządów". Oznacza to, że największa ilość energii mieści się w sercu przez siedemdziesiąt dwa dni lata.

Jesienią – podczas dominacji ruchu metalu - przez kolejne siedemdziesiąt dwa dni energia skupiona jest w płucach i jelicie grubym,

W zimie naszym najsilniejszym narządem są nerki, należące do ruchu wody.

Natomiast w okresach przejściowych między czterema porami roku pojawia się ruch ziemi. Wtedy przez osiemnaście dni najsilniejsze stają się śledziona i żołądek.

Powyżej przedstawione zostało krążenie energii w organizmie w cyklu rocznym. Są to istotne wskazania dla każdego, kto chce poprawnie diagnozować i dobierać pożywienie.

Lekarze tradycyjnej medycyny chińskiej są przede wszystkim zainteresowani ludźmi zdrowymi. Gdy człowiek choruje, jest już zazwyczaj za późno. Wschodnia medycyna zajmuje się głównie profilaktyką, a w przypadku choroby – przypadkami ostrymi. Schorzenia chroniczne, przewlekłe i zaniedbane są niezwykle trudne do leczenia, gdyż organizm został zbyt silnie rozregulowany, a choroba znajduje się głęboko, co wymaga niekiedy nawet kilku lat drastycznej diety i skomplikowanej terapii. Narzuca to konieczność diagnozowania z takim wyprzedzeniem, by choroba nie zdążyła się rozwinąć i zaatakować, a jeśli się już tak stanie – aby się nie utrwaliła i dalej nie rozprzestrzeniała na następne narządy i czynności. Wtedy szansę wyleczenia są znacznie mniejsze.

Chińczycy wypracowali system diagnostyczny pozwalający zaobserwować nawet najsubtelniejsze zaburzenia, które w przyszłości (nawet niekiedy dopiero za kilka lat) mogą rozwinąć się w chorobę. Znając potencjalne niebezpieczeństwo wystarczająco wcześnie, można mu w porę zapobiegać, stosując odpowiednią dietę, harmonizując zaburzenia energetyczne, które dzięki temu nie przeniosą się na płaszczyznę materialną, czyli nie staną się konkretną chorobą. Jak więc widać, jest to diametralnie inne podejście niż w medycynie zachodniej nastawionej na diagnozowanie dopiero wtedy, gdy konkretny narząd już jest zaatakowany.

Przede wszystkim wykorzystuje się tu znajomość koncepcji pięciu przemian:

Żywioł drewna – wątroba i pęcherzyk żółciowy

Mówiąc o wątrobie należącej do ruchu drewna, powinniśmy wiedzieć, że kontroluje ona i oddziałuje na różne części ciała. Wiedza o tym jest jednym z ciekawszych rozwiązań diagnostycznych medycyny chińskiej. Mówi się: wątroba kontroluje oczy, napięcie mięśni (tonus mięśni), ścięgna, paznokcie, emocje i łzy. Oznacza to po prostu, że zanim dojdzie do choroby wątroby, zmiany następują w tych wymienionych częściach ciała. Tak więc np. zapalenie spojówek, które dla nikogo na Zachodzie nie ma żadnego związku z wątrobą, dla lekarza chińskiego jest ważnym sygnałem. Częste zapalenia oczu wskazują na zbyt mocne właściwości *jang* wątroby. Przyczyną tego może być spożywanie nadmiernych ilości jedzenia o rozgrzewających właściwościach *(re* lub *wen)*, zwłaszcza należącego do drewna albo kontrolującego drewno metalu. Zarazem oznacza to konieczność podawania takiego pożywienia, które osłabi lub zmniejszy ilość tej gorącej energii. Również oznakami kłopotów z wątrobą jest światłowstręt albo trudności w prowadzeniu samochodu nocą.

W przypadku gdy wątroba nie posiada wystarczającej ilości krwi, mogą występować skurcze w rękach i nogach. Zbyt częste łamanie się paznokci świadczy o deficycie płynów związanych z wątrobą. Mimo, że u kogoś mogą pojawiać się takie objawy, to badanie wątroby przez lekarza zachodniego niczego może w niej nie wykazać.

Również bardzo ważną metodą diagnostyczną są emocje. Zauważamy, że niektórzy ludzie łatwo denerwują się i złoszczą. Nie mając powodu do gniewu, są ciągle agresywnie nastawieni. Oznacza to, że coś nie jest w porządku w ich stosunku do życia i zarazem... w wątrobie i pęcherzyku żółciowym. Nie bez powodu i w naszej tradycji językowej istnieje powiedzenie: "wątrobowy charakter". Ludzie mający niezrównoważoną wątrobę będą również niezrównoważeni emocjonalnie. Będą się jakby huśtać pomiędzy całkowitą depresją, a niezwykłym podnieceniem. Z systemu diagnostycznego wynika, że osoby cierpiące na alergię wiosenną są równocześnie bardzo niestabilni emocjonalnie. Inny przykład dotyczy tylko kobiet. Jeśli przed rozpoczęciem menstruacji zaczynają zachowywać się histerycznie lub wszystko czyszczą – stanowi to typowy objaw

nadmiernie pobudzonej wątroby, której ważną cechą jest oczyszczanie. Ów bardzo nieznaczny objaw może być dla lekarza medycyny chińskiej bardzo przydatny do diagnozy. Lista podobnych przykładów jest interesująca i niezwykle długa. Świadczy to o licznych możliwościach diagnozowania. Są np. ludzie mający całkowicie suche oczy, które w ogóle nie łzawią. W takich przypadkach okuliści zalecają krople, natomiast lekarz medycyny chińskiej przepisze im leki na wątrobę.

Żywioł drewna wiąże się z kolorem zielonym i niebieskim. Są ludzie lubiący nosić te kolory albo przebywać miejscach z dużą ilością zieleni – co służyć może jako wskazówka diagnostyczna.

Żywioł ognia – serce i jelito cienkie

Mówiąc o sercu należy wiedzieć co jest jego zewnętrznym obrazem, co ono kontroluje. Jego wyrazem jest twarz. Chińczycy mówią też: "serce jest siedzibą umysłu[21]". Umysł nazywają *shen.*

Patrząc na twarz człowieka – widzimy właściwości jego umysłu, które nazywają się *shen czi.* Spoglądając na twarz dostrzegamy moc umysłu. Gdy twarz jest połyskliwa, a oczy spoglądają przenikliwie, oznacza to silny umysł. Twarz symetryczna znamionuje umysł zrównoważony. Tak więc patrząc w twarz widzi się równocześnie serce. Można nawet "wrysować" serce w twarz: dzieląc ją pionowo na pół otrzymujemy obraz przegrody serca, a na wysokości policzków pod oczami "widzimy" zastawki...

Serce wiąże się też ze śmiechem i radością. Chińczycy mówią: "Nadmiar radości i nadmiar śmiechu mogą być niebezpieczne dla serca". Jak należy to rozumieć, co by było, gdybyśmy więcej nie mieli możliwości cieszenia się i śmiania? Aby to wyjaśnić, musimy koniecznie przeprowadzić rozróżnienie między dwoma rodzajami radości. Radość względna, uzależniona od sytuacji, nastrojów, samopoczucia itp. – uwarunkowana i przemijająca jest inna niż radość ostateczna, absolutna – a więc trwała i nieuwarunkowana. Relatywna, uwarunkowana radość zależna od zmiennych warunków nie zawsze jest zbyt zdrowa (np. stajemy się szczęśliwi po wypiciu filiżanki kawy, albo po pójściu do kina). Łatwo może się ona przerodzić w żal lub cierpienie, np. wywołane brakiem tych przyjemności lub świadomością ich rychłego skończenia się. Natomiast ci, którzy osiągnęli bardzo wysoki stopień rozwoju świadomości, posiadają radość nieuwarunkowaną, niezależną od zmian i przemijania. Cały czas są szczęśliwi, ponieważ jest to przejaw ich prawdziwej natury, której są w pełni świadomi. Ludzie tacy są szczęśliwi, gdy świeci słońce i gdy pada deszcz, szczęśliwi gdy jedzą ciastko i gdy go nie jedzą... Mają niezakłócony, spokojny umysł, w którym wszystko przejawia się w swej pełni i bogactwie. O takiej właśnie radości mówią wschodnie filozofie: buddyzm, taoizm, joga.

Podsumowując: diagnozując serce – przeprowadzamy również rozpoznanie umysłu.

Żywioł ziemi – żołądek i śledziona

Do ruchu ziemi zalicza się dwa "narządy": żołądek i śledzionę[22]. Są one niezwykle ważne, kluczowe dla zdrowia ponieważ stanowią miejsce, gdzie jedzenie przemienia się w substancję ciała oraz w energię. Dlatego żołądek i śledziona mają niezwykle silny wpływ na cały organizm i na poziom jego energii. To właśnie chińska medycyna nazywa środkowym ogrzewaczem. Żołądek ma za zadanie wyciąganie, ekstrahowanie *czi,* czyli energii z pożywienia. Natomiast śledziona z tejże energii ma produkować substancję[23]

---

[21] W kulturach orientalnych, a więc również i chińskiej, umysł rozumiany jest szerzej niż w tradycji europejskiej. Obejmuje on nie tylko racjonalny intelekt, rozum, ale także podświadomość, emocje i uczucia, intuicję itp., czyli właśnie to, co my zaliczamy do "serca".

[22] Chińczycy pod pojęciem śledziony uwzględniają dwa fizyczne narządy: śledzionę i trzustkę.

[23] Termin "substancja" ma w medycynie chińskiej nieco inne znaczenie - nie mówi się o przemianie materii, lecz materii w energię, a tej dalej w substnację. I tak na przykład śledziona odpowiedzialna jest za jakość krwi i innych płynów ustrojowych, nerki (szczególnie lewa) związane są z kośćmi, zębami, szpikiem i mózgiem, wątroba kontroluje ścięgna i mięśnie, itd. Proces tworzenia substancji zachodzi w całym obiegu odżywczym, jednakże główną rolę odgrywają żywioły ziemi i wody. Pierwszy ruch umożliwia przemianę materii pożywienia na energię, równocześnie zapoczątkowując w oparciu o tę energię tworzenie substancji - płynów ustrojowych,

ciała. Jest to więc podstawa energii naszego organizmu. W dawnych Chinach istniała nawet szkoła medycyny skupiona głównie na żołądku i śledzionie.

Spoglądając na pięć ruchów zauważyć można pewien istotny fakt. Po pierwsze, ziemia wspiera wszystkie pozostałe, harmonizując je. Po drugie, ziemia jest niezwykle mocna w okresach przejściowych pomiędzy czterema porami roku. Tak więc wzmocnienie energii żołądka i śledziony decyduje o naszym zdrowiu.

Warto tu podać jedno wskazanie: poza bardzo nielicznymi przypadkami nie należy pić bardzo zimnych napojów (np. z lodem) ani jeść lodów. Jest to podstawowe zalecenie w tradycyjnej medycynie chińskiej. Dążyć należy do utrzymania ciepłego żołądka, nawet gdy otrzymuje on zimne pożywienie.

Posiłki winny kończyć się gorącym napojem. Po przyjęciu zimnych płynów, żołądek nie może prawidłowo pobierać energii z jedzenia. Popularny pogląd o hartującym organizm działaniu zimnych napojów i pokarmów jest błędny!

Można wyróżnić grupę pacjentów bardzo trudnych do leczenia. Są to ci wegetarianie, którzy stosują jarską dietę bez wystarczającej wiedzy. Niektórzy ludzie sądzą, że wystarczy nie jeść mięsa, aby być zdrowym. Rzecz jednak polega na czymś zupełnie innym, abstrahując od jedzenia mięsa – co jest sprawą osobistego wyboru. Na Zachodzie, podobnie i w Polsce, często można zaobserwować, że wegetarianie żyją o chlebie i serze, jedzą surowe sałatki, a zbyt mało spożywają potraw gotowanych. Przyczyn tego należy szukać częściowo w lenistwie, a w dużym stopniu także w niedostatku właściwej wiedzy dietetycznej[24].

Ale to dopiero początek problemu. Kontynuowanie takiej diety również w środku zimy, szczególnie przy znacznych ujemnych temperaturach, powoduje silne wychłodzenie organizmu. Wegetarianie często czują się wtedy przemarznięci i łatwo przeziębiają się. Dzieje się tak dlatego, że takie jedzenie ma energię ochładzającą (dobrą w krajach o gorącym klimacie, ale szkodliwą w chłodnych), a więc i ciało nie może być zrównoważone energetycznie.

Ludzie ci nie mogą zrozumieć, dlaczego sąsiad codziennie je rosół wołowy i nie ma grypy, a oni, jedząc zdrowe jarzyny i owoce (zazwyczaj tropikalne), mają grypę cztery razy do roku. Tymczasem odpowiedź jest prosta: dzieje się tak, ponieważ nie rozumieją oni istoty ludzkiego życia. Podstawowa różnica między człowiekiem a zwierzętami to umiejętność gotowania. Gotowanie wiąże się z ogniem, a ogień to umysł, czyli *shen*, co oznacza wzmacnianie nerek, oznacza interesowanie się życiem, interesowanie się miłością. Równie ważne jest utrzymanie żołądka w cieple, bo tylko wtedy dobrze trawi.

Powyższe uwagi nie są krytyką wegetarianizmu. Chodzi jedynie o to, by wegetarianie chronili żołądek i śledzionę. Muszą więc gotować jedzenie i stosować odpowiednie przyprawy. Ma to szczególne znaczenie w przypadku, gdy klimat kraju w którym żyją jest chłodny. Naprawdę, w czasie ostrej zimy nie ma nic lepszego nad dobry rosół wołowy[25]. Wegetarianie powinni zimą gotować potrawy dłużej, szczególnie ze zbóż i warzyw (przeważać winny wtedy produkty o naturze *wen* i zawierające dużo *czi)* oraz stosować rozgrzewające przyprawy i pić gorące, rozgrzewające napoje. To o wiele zdrowsze niż sok pomarańczowy czy sałatka z pomidorów, nawet jeśli jest ona z serem biodynamicznym. Wegetarianie nie stosujący się do powyższych zaleceń mogą łatwo "złapać" biodynamiczną grypę.

---

które umożliwiają dalszą rozbudowę organizmu. Drugi z wymienionych ruchów, wykorzystując płyny ustrojowe oraz energię uzyskaną z pożywienia i powietrza, nadaje im wyższy stopień organizacji już jako substancja ciała.

[24] Współcześnie panuje w naszej cywilizacji przesadny kult witamin. Większość ludzi dała sobie wmówić, że surowe jarzyny i owoce są zdrowsze od gotowanych. Tymczasem jest to półprawda, łatwa do wyjaśnienia również na gruncie medycyny zachodniej: tylko ludzie mięsożerni mają duże zapotrzebowanie na witaminy oksydoredukcyjne (C i B), natomiast wegetarianie potrzebują ich w minimalnej ilości. Ponieważ jednak dieta mięsna przeważa, zapanował stereotyp głoszący konieczność spożywania wysokowitaminowego pożywienia.

[25] Chodzi tu o odpowiedni sposób gotowania zgodny z następstwem żywiołów. Przepis na taką zupę podany jest w rozdziale: "Wybrane potrawy sporządzane wg reguły pięciu przemian".

Śledziona i żołądek kontrolują przede wszystkim to, co nazywamy masą mięśni (nie chodzi tu o ich moc, lecz fizyczną masę), i ich jakość. Dlatego właśnie ludzie mający problemy z żołądkiem lub śledzioną mają równocześnie problemy z nadwagą lub tracą wagę. Oprócz tego śledziona i żołądek kontrolują tkankę podskórną. Wiele kobiet ma zapalenie tkanki podskórnej – odpowiada za to głównie śledziona.

Jeśli w przypadku wątroby głównymi emocjami były agresja i gniew, a w odniesieniu do serca – radość i śmiech, to związaną z ruchem ziemi główną cechą psychiczną jest jakość myślenia oraz w szczególności zamartwianie się chwilą obecną. Jak wiadomo, każda emocja może poruszyć energię wewnątrz ciała. Gdy ktoś jest zbyt zagniewany, energia porusza się w górę ku głowie – to właściwość ruchu drewna, związana z wątrobą; gdy śmieje się bez powodu, wtedy energia rozprasza się z serca i traci on siły fizyczne – spala się jak ogień. Jak mówią Chińczycy, gdy myśli się zbyt wiele, wyczerpuje to krew, ale przede wszystkim blokuje energię. Osiąga się taki moment, że zbyt wiele myśli kłębi się w głowie; nie można poza nie wyjść, w ostateczności potrafi to dać nawet objawy charakterystyczne dla udaru mózgu.

Tak więc są ludzie cierpiący na nadwagę lub niedowagę albo cierpiący na obsesyjne myślenie: w kółko i w kółko o tym samym.

Wszystko to jest przejawem zaburzenia w śledzionie lub żołądku albo może oddziaływać wtórnie na te ważne narządy. Tak daje o sobie znać zewnętrznie ruch ziemi, którego najważniejszą funkcją jest produkowanie substancji i energii w ciele.

Żywioł metalu – płuca i jelito grube

Płuca[26] i jelito grube kontrolują tą samą część ciała – skórę. Medycyna chińska traktuje skórę jak trzecie płuco. Te trzy narządy oddziałują na siebie.

Jedną z czynności płuc jest rozprowadzanie płynów w ciele. Poparzona skóra naraża organizm na nagłą utratę płynów (wraz z zawartymi w nich elektrolitami, białkami itp.). Powstałe w ten sposób zaburzenie może prowadzić do śmierci z powodu odwodnienia i wstrząsu. Na odmianę wiele chorób skórnych jest spowodowanych nieprawidłową czynnością płuc i jelita grubego. Na przykład nieregularne i niepełne wypróżnienia stanowią jedno z uwarunkowań trądziku. W tej sytuacji skóra wspomaga niewydolne jelito grube – substancje toksyczne drażniąc skórę powodują przetłuszczenie, nieprzyjemny zapach, zmiany ropne, owrzodzenia. Skórę także określa się niekiedy jako dodatkową nerkę, gdyż przez nią ciało wydala to, czego z jakichś przyczyn nie może wydalić z kałem albo usunąć z moczem. Innym przykładem jest astma oskrzelowa powstała w wyniku leczenia środkami zewnętrznymi wysypki skórnej w okolicy klatki piersiowej.

Powszechnie wiadomo, że skóra oddycha porami i ma również rolę termoregulacyjną. Specyficznie chińską jest natomiast koncepcja energii ochronnej *wei czi*, wytwarzanej głównie przez płuca i przepływającej po całej zewnętrznej powierzchni skóry (która też stanowi najgrubszy, materialny aspekt tej energii). Gdy płuca są zbyt słabe, a więc także ich energia jest słaba, to wtedy skóra nie ma wystarczającej mocy ochronnej i bardzo łatwo zachorować np. na grypę.

Zostało to należycie zrozumiane w Niemczech przez księdza Kneippa, który zauważył bezpośredni związek pomiędzy zahartowaniem ciała a wzrostem odporności organizmu. Dlatego zalecał codziennie zimny prysznic, jako znakomitą profilaktykę. Podobnie zaleca medycyna chińska: traktując swą skórę w sposób ostry – zimną, świeżą wodą – wzmocni się właściwości energetyczne płuc, a to pośrednio wzmocni energię ochronną. Oczywiście należy traktować to jako profilaktykę, a nie stosować dopiero wtedy, gdy rozwinie się już zapalenie płuc i gorączka wzrośnie do czterdziestu stopni!

To, że według tradycji medycyny chińskiej skóra związana jest z płucami, znaczy również, iż na jej podstawie można diagnozować płuca. Na przykład, jeśli ktoś ma bardzo bladą twarz oznacza to, że ma słabe płuca i równocześnie wskazuje na zwiększoną możliwość zachorowania np. na grypę. Wszystko jest wzajemnie powiązane.

Płuca są również związane z nosem i nozdrzami. Dobry, mocny nos oznacza możliwość właściwego oddychania i pobierania, "wyciągania" z powietrza bardzo dużej ilości energii.

[26] Termin "płuca" obejmuje cały układ oddechowy.

Przeglądając wyniki badań antropologicznych dotyczących starych kultur oraz społeczności tradycyjnych, można wyraźnie dostrzec, *że* ich przedstawiciele mają wydatne nosy - świadczy to o silnie zaznaczonym żywiole metalu. Zachodnia cywilizacja jest pod tym względem coraz bardziej zdegenerowana. Nos staje się wąski, co oznacza, że możemy w coraz mniejszym stopniu pobierać z powietrza energię życiową. Nie jest to dobry znak, tym bardziej, że skażone, zatrute pyłami i chemikaliami powietrze robi się coraz bardziej martwe, mając coraz mniej energii życiowej.

Organizm odnawia (uzupełnia) energię na dwa sposoby. Jednym z nich jest właśnie wzmiankowane wychwytywanie jej z powietrza. Drugi sposób – uzyskiwanie energii z pożywienia – związany jest z ruchem ziemi (żołądek). Pobieranie energii z powietrza poprzez oddychanie jest równie ważne jak jedzenie. Dlatego skażenie środowiska, w znacznym stopniu związane z zanieczyszczeniem atmosfery, stanowi poważne zagrożenie nie tylko w aspekcie fizycznym, znanym nam z nauki zachodniej, ale również i na poziomie energetycznym. W przypadku takiego skażenia, jakie występuje np. w Krakowie, trudno jest znaleźć wystarczająco mocne antidota, jedynym skutecznym rozwiązaniem wydaje się być... ucieczka.

Żywioł wody – nerki i pęcherz moczowy

Przemianie wody odpowiadają nerki i pęcherz moczowy. Jest to bardzo ważny życiowo żywioł i dlatego zostanie omówiony nieco szerzej.

Ruch wody, wyrażający się w nerkach, jest związany z podstawową energią i z substancją ciała. Chodzi tu o energię i substancję, otrzymywane od rodziców. Tak więc nerki są odzwierciedleniem sił życiowych ojca i matki w chwili poczęcia.

Nerki mają dwie właściwości. Według systemu zachodniego rola nerek to filtrowanie krwi i wytwarzanie moczu (znaczący jest także udział nerek, a dokładniej nadnerczy, w procesach wydzielania wewnętrznego). Natomiast medycyna chińska skupia się głównie na dwóch odrębnych zadaniach obu nerek.

Prawa nerka nazywana "małym ogniem życia" ma za zadanie utrzymywać odpowiednią temperaturę ciała, zachowywać w cieple śledzionę i żołądek oraz oddziaływać na nasze libido. Jej funkcją jest również wytwarzanie energii ochronnej, a także poruszanie wszystkich płynów wewnętrznych. Ta nerka ognia ulega zawsze osłabianiu, gdy spożywamy nadmierne ilości zimnego pokarmu. Jest bezpośrednio odpowiedzialna za siłę życiową. W tradycji chińskiej uważa się, że zdrowy człowiek może żyć sto dwadzieścia lat, (taki wiek osiąga np. wielu mieszkańców Hunzy w Karakorum). Jest to możliwe dzięki energii ognia i dlatego Chińczycy nigdy nie mową o nadmiarze ognia w nerce[27]. Tak więc np. niemoc płciowa lub różnego rodzaju biegunki są wskazówkami słabości tej nerki. Cały system moczowo-płciowy zależny jest od siły nerek.

Lewa nerka związana jest z substancją ciała. Odpowiada ona za budowę i jakość kości, szpiku, mózgu, włosów, zębów, brwi. Ma to wielką wartość diagnostyczną. U pacjenta z zaburzeniami formowania kośćca, chiński lekarz natychmiast leczy nerkę. Za kłopoty z zębami również odpowiada lewa nerka. Choroby takie jak zwapnienie albo zwyrodnienie stawów *(artroza)* są także spowodowane energetyczną niewydolnością nerki odpowiadającej za substancję organizmu. W takim przypadku niewiele da lokalne leczenie objawowe – należy usunąć rzeczywistą przyczynę choroby, czyli wzmocnić lewą nerkę dzięki czemu zostanie wzmocniony system kostny.

Obie nerki mają wpływ na uszy. (Uszy swym wyglądem przypominają nerki, można na ich podstawie diagnozować.) Starszym ludziom, którzy często mają kłopoty ze słuchem zaleca się teraz stosowanie aparatu słuchowego. Jest to znowu leczenie objawowe nie sięgające do korzeni choroby, gdy tymczasem główna przyczyna osłabienia słuchu tkwi w utracie energii przez nerki. Podobnie jest w przypadku ciągłego dzwonienia w uszach świadczącego o problemach z nerkami, a konkretnie o osłabieniu nerki lewej, substancjalnej. Określa się to mianem niedoboru jakości *jin* nerek.

---

[27] Jest to jedyny z narządów, w którym nadmiar *jang* lub *jin* (jak wielki by nie był) nie powoduje negatywnych skutków zaliczanych do szerokiej kategorii "chorób z nadmiaru". Możliwy jest tu tylko niedobór, natomiast we wszystkich pozostałych narządach może występować nadmiar lub niedobór.

Brwi są odbiciem stanu energetycznego nerek. Mocne brwi świadczą więc o mocnej energii nerek. Jak widać, jest bardzo wiele możliwości diagnozowania na podstawie obserwacji cech i oznak zewnętrznych.

Medycyna chińska zajmuje się nie tylko aspektem fizycznym organizmu. Niezwykle ważny jest umysł, który oddziałuje na wszystkie narządy, ale również kondycja ciała odbija się na właściwościach umysłu. Wiele więc można powiedzieć na podstawie obserwacji stanu umysłu pacjenta. Nerki wiąże się z siłą woli. Ludzie o mocnych nerkach mają silną wolę i chęć do podejmowania licznych działań. Toteż brak woli i niechęć do robienia czegokolwiek są spowodowane słabością energii nerek. Jest to znak ostrzegawczy, że za kilka lat może się pojawić proces chorobowy fizycznie dotykający nerek.

Główną destrukcyjną emocją związaną z nerkami jest strach. Ludzie o mocnych nerkach są nieustraszeni, natomiast jeśli ktoś cały czas obawia się czegoś, można być pewnym, że ma nerki nie w porządku.

Uwzględniając powyższe dane można wyciągnąć istotne, interesujące wnioski. Emocje i narządy są nierozdzielnie związane. Na przykład wychowywanie dziecka w strachu - życie w lęku oddziałuje wprost na nerki. Oznacza to, że być może za pięć, dziesięć lat zacznie mieć ono problemy z nerkami. Prawdopodobnie pierwszym objawem będzie moczenie nocne.

Inny przykład: pozwalając jeść dziecku nadmierną ilość cukru czy słodyczy osłabia się jego zęby. Jednakże zęby są tylko problemem miejscowym, w rzeczywistości groźniejsze jest pojawienie się kłopotów z nerkami. Jako dalszy rezultat wywoła to nasilające się obawy, stany lękowe. Zawsze należy uwzględniać fakt nierozdzielności umysłu i ciała, wzajemnego ich współoddziaływania. Jest to o wiele istotniejsze niż potocznie się sądzi.

Jak więc można pomóc pacjentowi? W zachodniej medycynie panuje specjalizacja. Sprawami dotyczącymi umysłu zajmują się psycholodzy. Niestety jeszcze w dalszym ciągu zachodni lekarze widzą człowieka przez pryzmat własnej specjalności, rozdzielają ciało i umysł traktując je jakby były niezależne od siebie. Na dodatek nie uwzględnia się wielu innych aspektów – jak np. energii – niezwykle ważnych dla zachowania zdrowia i życia w harmonii ze światem oraz pozostałymi istotami. Psychologia zajmując się głównie zakłócającymi emocjami, uczuciami, nie zwraca uwagi na energetyczne stany narządów i całego organizmu. Takie podejście można porównać do czerpania wody z łodzi, w której zapomniano wcześniej zatkać dziurę. Najlepszym rodzajem leczenia, jaki można by zalecić z punktu widzenia medycyny chińskiej, jest podejście całościowe, wielostronne. Z jednej strony należy wzmacniać nerki, a z drugiej strony wykonywać zalecenia natury psychologicznej, np. uprawiać medytację, uspokajać umysł. Podchodząc do problemu w ten sposób, uzyskać można szybkie i skuteczne rezultaty. Nic natomiast nie przemawia za leczeniem jednostronnym. Istota ludzka jest – jak mówią Chińczycy – wyrazem Niebios i Ziemi. Jesteśmy jak mała antena spacerująca po Ziemi, lecz odbierająca niebywałą ilość impulsów z całego wszechświata. Nasze ciało, sposób ekspresji, zachowanie, są odbiciem obydwu aspektów: niebiańskiego i ziemskiego.

Jak więc widać, diagnoza może być przeprowadzana wielostronnie i bardzo głęboko; dotyczy to też sposobów leczenia oraz profilaktyki. Najważniejszym, ale zarazem najtrudniejszym sposobem diagnozowania jest badanie tętna. Zawsze powinna być sprawdzana i uzupełniana innym systemem diagnostycznym; zazwyczaj jest to analiza wyglądu języka. Oprócz tego informacje o stanie zdrowia pacjenta uzyskać można poprzez umiejętne wypytywanie, analizę rysów twarzy, obserwację skóry, paznokci, włosów, zachowania się, sposobu mówienia, siedzenia, poruszania, itd. Uwzględniać trzeba zawsze porę roku, dnia, wiek pacjenta, klimat itp. Im więcej danych lekarz potrafi wykorzystać, tym diagnoza jest głębsza i pewniejsza.

Emocje

Jak mówiliśmy, Chińczycy wyróżniają pięć podstawowych emocji (przypisanych pięciu ruchom), mogących działać destrukcyjnie na zdrowie. Ich przeciwieństwa emocjonalne stanowią dopełnienie, umożliwiające utrzymanie równowagi psychofizycznej – są więc oznaką dobrego zdrowia, tak jak emocje negatywne są sygnałem choroby. Człowiek w tradycyjnej medycynie chińskiej zawsze jest traktowany całościowo – sfera psychiczna i

duchowa są tak samo ważne, jak i ciało. Choroba przejawiająca się objawowo na poziomie ciała prawie zawsze ma wpływ na stan emocjonalny, umysłowy itp. I odwrotnie – zaburzony stan umysłu przejawiający się np. poprzez emocje, zachowania itp. zwykle jest pierwszym sygnałem choroby stopniowo wkraczającej w ciało fizyczne. Może ją nawet wywołać. Poprzez właściwe rozpoznanie i odpowiednie zareagowanie na takie znaki można nie dopuścić do rozwinięcia albo rozprzestrzenienia się choroby w organizmie. Również usunięcie przyczyn dolegliwości fizycznych ma zdumiewająco istotny wpływ na samopoczucie pacjenta – wszak równowaga żywiołów dotyczy w jednakowym stopniu ciała, jak i stanu umysłu.

Gniew i cierpliwość – ruch drewna. Nadmiar gniewu porusza energię *czi* w górę. Złość i nienawiść to charakterystyczne objawy charakteru "wątrobowego". Agresywność natomiast wiąże się z gorącym woreczkiem żółciowym. Do destrukcyjnych przeżyć mających związek z przemianą drewna zalicza się też nadmierne rozpamiętywanie przeszłości. Antidotum na gniew i agresję jest cierpliwość i tolerancja.

Infantylny śmiech i radość – ruch ognia. Śmiech histeryczny, nadmierny[28] rozprasza energię serca. Emocjonalne zaburzenie związane z przemianą ognia może się też przejawiać w formie zachowań infantylnych. Natomiast brak radości i śmiechu na co dzień świadczy o wygasaniu wewnętrznego ognia, a ogień to życie. Ludzie długowieczni zawsze przejawiają pozytywne zainteresowanie swym otoczeniem, nauką, rozwojem.

Rozkojarzenie, obsesja i uważność – ruch ziemi. Rozkojarzenie i brak uważności zazwyczaj wiążą się z nadmiernym myśleniem typu obsesyjnego, jak "film myślowy wyświetlany w kółko". Nadmierne myślenie wiąże się z zaburzeniami żołądka i śledziony, a zamartwianie się związane z teraźniejszością to wynik choroby dotykającej śledziony. Nierównowagę tych narządów widać też na poziomie emocjonalnym jako potrzebę wzbudzania współczucia i litości. Przeciwwagą powyższych emocji jest poczucie harmonii, umiejętność koncentracji i bardzo czysta, głęboka uważność[29].

Smutek i altruizm – ruch metalu. Żal, obawy i nadmierne myślenie dotyczące przyszłości często mogą w jakiś sposób wiązać się z poczuciem ograniczenia (przestrzeni fizycznej lub duchowej, możliwości działania itd.). Powoduje to poruszanie energii *czi* ku dołowi i rozpraszanie jej. Dlatego gdy jesteśmy smutni, odczuwamy nasze ciało jako ciężkie, pojawia się uczucie "przytłoczenia", mamy tendencję do rozpaczania i użalania się nad sobą, nad swymi problemami. Smutek dotyka płuc, to jeden z objawów ludzi chorych na gruźlicę. Antidotum na smutek to otwartość umysłu, altruizm i współczucie ukierunkowane na wszystkie istoty oraz uświadamianie sobie możliwości działania i doznania otwartej przestrzeni (fizycznej i duchowej).

Strach i nieustraszoność – ruch wody. Strach porusza energię w dół. Oznacza to, że np. w chwili bardzo silnego strachu można oddać mocz w sposób niekontrolowany. Przeciwieństwem lęku jest silna wola i nieustraszoność – ale nie chodzi tu o całkowity brak lęku, gdyż to jest odstępstwem od stanu równowagi, lecz o odwagę wewnętrzną. Natomiast na podjęcie decyzji wpływa też pęcherzyk żółciowy (drewno), toteż odwaga połączona z rzeczywistym działaniem zależy od nerek i pęcherzyka.

Jak więc widać, emocje mogą powodować choroby oraz sygnalizować je zanim jeszcze dany narząd jest fizycznie zaatakowany lub uszkodzony przez chorobę. Dlatego są przydatne do stawiania diagnozy. Nie należy ich bagatelizować, gdyż w sposób istotny mogą oddziaływać na ciało.

W medycynie chińskiej silnie podkreśla się wpływ emocji na zdrowie oraz ich związek z jedzeniem. Na przykład osoba o zrównoważonym organizmie, nawet jeśli odżywiałaby się niewłaściwie ale miała zrównoważony umysł, póki nie będzie przeżywała zakłócających emocji, poty taki tryb życia nie wpłynie destrukcyjnie na zdrowie. I odwrotnie – ktoś odżywiający się w sposób najbardziej poprawny, uwzględniający wszystkie reguły

[28] Nadmierny w sensie: sztuczny, wymuszony, niepohamowany, bez powodu. Prawdziwego, czyli naturalnego i spontanicznego śmiechu nigdy nie jest za dużo.

[29] Uważność to dogłębne i prawdziwe przeżywanie każdego doznania, jednakże bez uzależniania się od emocji z tym związanych. Dzięki temu życie jest pełniejsze, a zarazem pozbawione huśtawki emocjonalnej.

następstwa i współoddziaływania pięciu przemian, *jin* i *jang* itd., ale owładnięty silnymi emocjami, łatwo może popaść w chorobę. Równie destruktywne może być ciągłe myślenie o właściwym odżywianiu się, obawy w przypadku konieczności zjedzenia czegoś, co uważamy za niezbyt wskazane (np. u kogoś w gościnie) i wyobrażanie sobie jak to nam zaszkodzi albo sztywne, wręcz obsesyjne podporządkowywanie swego życia przyjętej diecie. Medycyna chińska nie zaleca "więziennego rygoru". O wiele ważniejsza jest zdrowa wyobraźnia i inteligencja oraz elastyczne i spontaniczne podejście do wszystkiego. Wszak celem tak pojętej medycyny jest uczynienie życia pełniejszym i piękniejszym oraz życie w sposób bardziej świadomy.

Ruch fizyczny

Człowiek musi się ruszać, by mógł żyć. Chorzy ludzie, leżący w szpitalach, bez względu na to jak dobrze i zdrowo są odżywiani, zaczynają tracić na wadze i słabną. Na tym przykładzie widać, jak ważną rotę odgrywa ruch. Pobudza krążenie krwi i energii życiowej. Osoba nieporuszająca się jest jak żywioł wody – w zastoju. Energia ulega zablokowaniu i nie dociera do wszystkich narządów. Żywioł wody odpowiada zimie, a zima to śmierć.

Aktywny ruch pobudza ciało. Jest właściwością żywiołów ognia i drewna. Oznacza wzmożone krążenie krwi odżywiającej ciało i właściwy przepływ *czi* docierającej wszystkimi kanałami akupunkturowymi do każdego miejsca w organizmie.

Chińska medycyna zawiera bardzo ważny dział – ćwiczenia fizyczne. Wyróżnia się dwa nurty ćwiczeń:

***wei kung* – zewnętrzne,** w których najistotniejszy jest ruch ciała w przestrzeni. Są one dynamiczne, wymagają dużej siły i sprawności ogólnej a równocześnie rozwijają te cechy. Bardziej wskazane są dla ludzi młodych i żyjących w chłodnym klimacie.

***nei kung* – wewnętrzne,** których istotą jest ruch energii wewnętrznej *czi.* Polegają na opanowaniu umiejętności poruszania własnej energii życiowej dzięki skupieniu umysłu i uważnemu, harmonijnemu oddychaniu. Przepływająca energia życiowa porusza mięśnie i wyzwala płynny ruch, oparty na właściwym danej osobie przyrodzonym rytmie. Zalecane są dla osób starszych i słabszych.

Skutkiem ćwiczeń obu nurtów *kung* jest sprawność i zdrowie (profilaktyka). Istnieją też ćwiczenia specjalne, działające wybiórczo na określone narządy wewnętrzne (leczenie). Niektóre z nich polegają na rozciąganiu lub masowaniu wybranych *meridianów,* poprzez odpowiednią pracę i napięcie mięśni. Inne wykorzystują krótkotrwały ucisk albo masaż punktów akupunkturowych, przez co kierują energię do właściwego narządu.

Cechą charakterystyczną chińskiej gimnastyki jest harmonia ruchów. Ćwiczący stara się np. naśladować płynne poruszenia zwierząt, zjawiska przyrody – co ma nie tylko fizyczne ale również psychiczne i symboliczne znaczenie.

Najbardziej znanym systemem gimnastyki zdrowotnej jest *tai czi czuan.* Opiera się na koncepcjach pięciu przemian oraz *jin* i *jang.* Zawiera wielkie bogactwo ćwiczeń, wszystkie jednak sprowadzają się do kilku zasad: właściwej postawy ciała, koncentracji na poprawnym oddychaniu, zharmonizowanych z nim ruchów wynikających z naturalnego przepływu energii życiowej. Niezwykle istotnym jest utrzymywanie języka w ciągłym kontakcie z podniebieniem (przez co tworzy się zamknięty obieg energii między ważnymi *meridianami* biegnącymi przez język i podniebienie); dodatkowe warunki to proste plecy i zamknięte usta. *Tai czi czuan,* mimo że powstał jako system walki obronnej, został w całości zaadaptowany przez medycynę chińską, jako niezwykle przydatny w profilaktyce i leczeniu wielu schorzeń. Do dziś jest powszechnie stosowany przez miliony Chińczyków oraz cieszy się wzrastającą popularnością na całym świecie.

SZTUKA GOTOWANIA

Regulowanie poziomu jin i jang

Kuchnia chińska, podobnie jak inne sztuki w cywilizacji chińskiej, opiera się na koncepcjach pięciu przemian oraz *jin i jang.*

Chińczycy odwiedzając inne kraje interesują się kuchnią, gdyż na podstawie jej wyglądu oraz tradycji kulinarnej potrafią wiele powiedzieć na temat korzystających z niej właścicieli. W domach tradycyjnych społeczeństw największa izba to zawsze kuchnia – pomieszczenie pełne życia. Jest tam żywy ogień - oznaka życia - wzmacniający ogień nerek, czyli ich energię życiową. Gotowanie jest prawdziwą sztuką (dawniej tak uważano również i w Europie), a o jej randze świadczyła pozycja kucharza na dworze cesarzy chińskich. Był jedną z najważniejszych osób w państwie, gdyż od jego umiejętności, zdrowia i dobrej kondycji zależało zdrowie cesarza, a więc i pomyślność państwa. Chińczycy podkreślają nie tylko znaczenie kwalifikacji kulinarnych, ale także równowagi duchowej kucharza. Nie bez znaczenia jest jakość jego własnej energii *czi,* gdyż w jakimś stopniu udziela się przygotowywanym przez niego potrawom. Warto chwilę zastanowić się nad takim podejściem. Sami możemy łatwo znaleźć liczne przykłady z własnego otoczenia, potwierdzające słuszność powyższych twierdzeń. Czemu przypisać tak wysoką pozycję społeczną kucharza? Po pierwsze musi być równocześnie zielarzem. Po drugie, winien doskonale opanować diagnozowanie. Nieraz wystarczy, że spojrzy na twarz człowieka i od razu wie, czego mu potrzeba. Pozycję swą zawdzięcza również podtrzymywaniu ognia, przemieniającego energię, a wiec oddziałującego na właściwości i moc pożywienia. Do takich przemian ogień jest wręcz niezbędny (np. przez gotowanie, duszenie lub smażenie można przemienić naturę jarzyny *liang* w *wen).*

Jeśli dziecko jest stale wychładzane przez niewłaściwe odżywianie (słodycze, lody, owoce cytrusowe – szczególnie w zimie, brak lub niewiele gotowanych pokarmów) to ma "chorobę zimna" przejawiającą się podatnością na przeziębienia, bladą twarzą, zmęczeniem. Jedząc gruszki, które z punktu widzenia medycyny chińskiej mają ochładzającą energię, pogłębiamy jeszcze objawy choroby. Mając przy tym rozwolnienie (zazwyczaj będące jednym z symptomów chorób zimna) możemy dostać silniejszej biegunki. Aby tego uniknąć, należy przede wszystkim gotować owoce i jarzyny – w omawianym przypadku są to gruszki. Gotowanie oznacza, *że* dodano im ognia, czyli zwiększono energię. Jeśli przeciągniemy proces gotowania, to owoce zaczną tracić soki, co nazywane jest "jangizowaniem" – pożywienie nabiera coraz więcej właściwości *jang.* Od tego momentu staje się bardziej rozgrzewające. Jeśli dodamy do niego np. jeszcze troszkę imbiru i cynamonu, wtedy wychładzającą gruszkę przemienimy w pełni w pożywienie o właściwościach rozgrzewających. Na tym właśnie polega obróbka ogniem zmieniająca właściwości energetyczne. Tak przygotowana gruszka podana dziecku cierpiącemu na chorobę zimna, będzie prawdziwym lekarstwem. Surowa wychłodziłaby je jeszcze bardziej, a gotowana mu pomoże. Tego typu metody stosuje się w przypadku ludzi mających tzw. "zimną konstytucję".

"Jangizowanie", czyli przemiana pożywienia w bardziej rozgrzewające niż wynika to z jego natury, polega przede wszystkim na wykorzystaniu mocy ognia. Można więc długo gotować, gotować we własnych sosach, gotować bez wody, gotować pod ciśnieniem, można smażyć, prażyć. Oprócz tego można stosować odpowiednie kombinacje ziół i przypraw o cechach rozgrzewających – przez co zwiększa się energię całego pokarmu. Warto więc świadomie zmieniać właściwości jedzenia. Poprzez różne sposoby obróbki kulinarnej produktu rozszerzamy lub regulujemy jego właściwości odżywcze l lecznicze. Gotowanie jest głównym środkiem stosowanym w kuchni chińskiej do zrównoważenia oraz przemiany jedzenia i dostosowania go do indywidualnych potrzeb konsumenta.

Z drugiej strony jedzenie może być zbyt "gorące". Oczywiście nie chodzi o temperaturę, lecz rodzaj energii. Główny problem stanowi tutaj mięso. Współczesna kuchnia zachodnia zazwyczaj popełnia istotne błędy. Mięso będące ze swej natury "ciepłe" (wen), podlega obróbce ogniem poprzez smażenie czy duszenie; dodawane są ostre rozgrzewające przyprawy (np. pieprz) oraz sól wysuszająca organizm. Takie danie staje się niezwykle rozgrzewające, jest to jakby skondensowane *jang.* W rezultacie po

jedzeniu odczuwa się wyraźną potrzebę spożycia czegoś słodkiego, co po pierwsze zharmonizuje, a po drugie ze względu na zawartość białego cukru jest silnie ochładzające *han.* Ponieważ mięso ma tendencję do zalegania w żołądku i jelitach, częstą potrzebą staje się chęć wypicia alkoholu mającego właściwość poruszania zastojów. Jednakże alkohol ma gorącą naturę, przez co dodatkowo rozgrzewa organizm.

W tradycyjnej kuchni chińskiej stosuje się również mięso, ale po pierwsze – w niewielkich ilościach (rzędu 10%), a po drugie niezwykle ważny jest sposób jego przyrządzenia. Stosuje się to co można by nazwać **"jinizacją"**, albo przesunięciem natury mięsa z poziomu zwierzęcego do roślinnego. Polega to na gotowaniu go z dużą ilością grzybów i owoców. Grzyby zawierają białka o naturze ochładzającej *liang*, równoważące tym samym białko zwierzęce typu *wen.* Taka kombinacja ożywia ciało, a nie powoduje zachwiania równowagi energetycznej. Główne zalecenie więc brzmi: jeśli jemy mięso, to nie spożywajmy go zbyt wiele[30] i łączmy je z grzybami. Razem z nim jedzmy wiele gotowanych warzyw i minimalną ilość soli. Warto zmienić mit dotyczący diety mięsnej.

Powyższe działanie grzybów widać jeszcze wyraźniej na przykładzie zatrucia proteinowego występującego wtedy, gdy mięso stanowi podstawę diety, albo np. u osób z niewydolnością nerek, gdy zachodzi konieczność dializowania. Ludzie tacy mają wyraźnie brudno brązowy kolor twarzy – co nie ma żadnego związku z opalaniem. Po sześciu miesiącach diety bezmięsnej, zastąpionej dietą opartą na grzybach, albo specjalnej diety jarskiej, skóra przybiera normalny kolor.

Innym sposobem "jinizowania" pożywienia jest gotowanie w dużej ilości wody albo jedzenie surówek.

Jeśli "jinizujemy" to, co jest za gorące, a "jangizujemy" to, co jest zbyt zimne, wtedy powoli dochodzimy do zrównoważenia pożywienia. Co oznacza, że po zakończeniu posiłku nie mamy ochoty na inny rodzaj jedzenia. Najlepsza dieta to gotowane zboża (jako podstawa), dobrze ugotowane warzywa, niewiele mięsa i owoce. Wszystko musi być jednak inteligentnie przyrządzone, odpowiednio do indywidualnych potrzeb. Nie wystarczy wiedzieć, że powinniśmy jeść np. marchew, równie ważne jest to, w jaki sposób ją przygotujemy. Ugotowana w jeden sposób będzie równoważyła energię ciała, w inny – uczyni ciało "gorącym". Gotuje się więc nie tylko dla smaku, ale i dla uzyskania odpowiedniej energii. Odkrycie ognia to bardzo ważny moment w dziejach ludzkości. Od owego czasu człowiek posiada możliwość przemieniania natury pożywienia – może uprawiać alchemię kulinarną. Niestety, nie rozumie tego wielu ludzi na Zachodzie. Jedząc wiele surowych owoców przyswajają sobie wprawdzie liczne witaminy, co jednakże nie chroni ich bynajmniej przed chorobą. Najważniejsza bowiem jest energia[31]. Dlatego

---

[30] W kuchni polskiej znajdujemy bardzo dużo potraw opartych na mięsie i tłuszczach wieprzowych. Jednak wieprzowina wieprzowinie nierówna. W tradycji chińskiej można spotkać się z zastosowaniem wieprzowiny w celach leczniczych, lecz w takich przypadkach chodzi o mięso pochodzące z czarnych świń. Zwierzęta te są hodowane w wielu krajach, lecz nie w Polsce, a warunki ich życia są znacznie bliższe naturalnym (wypas na polach, pasze przygotowywane indywidualnie, pozbawione sztucznych środków konserwujących, unikanie nadmiernego zagęszczenia zwierząt). Przemysłowy chów zwierząt rzeźnych stosowany u nas (bez względu na to, czy odbywa się w małym gospodarstwie, czy w wielkich chlewniach) nie spełnia tych warunków, co doprowadza do wynaturzenia zwierząt. Skutkiem tego ich mięso staje się "skondensowaną trucizną" - zawiera powstałe na tle przewlekłego stresu, zmagazynowane głównie w tkance tłuszczowej produkty przemiany materii, które wprowadzone do organizmu ludzkiego wywierają trujące działanie. Wynika to z biologicznego podobieństwa przemian metabolicznych u świni i człowieka (np. podobne hormony). W kościach tych zwierząt zgromadzone zostają w dużych ilościach substancje chemiczne używane do konserwacji pasz, różne leki, w tym antybiotyki, środki ochrony roślin itp. Wysoka zawartość tłuszczu w wieprzowinie, jak stwierdzono, ma znaczący udział w patogenezie wielu chorób. Wobec powyższych faktów słusznym jest ograniczenie ilości spożywanego mięsa i dążenie do tego, aby pochodziło ze znanych źródeł oraz było przygotowywane w sposób równoważący jego jednostronną naturę.

[31] Nie chodzi tu o negowanie wartości witamin, bo przy poprawnym odżywianiu ich ilość jest wystarczająca nawet w przypadku przewagi dań gotowanych.

czasem zaleca się zupy gotowane bardzo długo (nawet wiele godzin, ponieważ w miarę gotowania wzrasta energia), a więc im dłużej gotowana zupa, tym silniejszy jej wpływ na organizm.

Gotowanie według pięciu przemian

Podróżując po świecie można spotkać najróżniejsze tradycje kulinarne. Każda z tych tradycji zaleca pewne rodzaje pożywienia, a inne zdecydowanie odrzuca. Inaczej jest w tradycji chińskiej opierającej się na koncepcji pięciu przemian: nie można tu powiedzieć, że coś jest szczególnie wskazane, a czegoś innego jeść nie należy. Po pierwsze, wszystko traktuje się bardzo indywidualnie, w zależności od osoby. Każdy organizm ma właściwą sobie budowę, konstytucję, przebył inne choroby, ma charakterystyczną równowagę (lub nierównowagę) *jin* i *jang* oraz pięciu żywiołów. Po drugie, nie można przyjąć sztywnego systemu odżywiania ze względu na zmieniające się pory roku, pory dnia, zmiany pogody. Aby więc ciało i umysł[32] były utrzymywane w jak najlepszej równowadze, konieczne jest umiejętne przeciwdziałanie różnego rodzaju wpływom i oddziaływaniom. Skutecznym do tego środkiem jest właśnie szeroko rozumiane odżywianie. Po trzecie, należy uwzględniać również miejsce swego zamieszkania oraz klimat i środowisko, w którym żyjemy.

Nie namawiamy czytelników, by jedli tak samo jak Chińczycy, Japończycy czy Hindusi, lecz elastycznie dostosowali prezentowaną tu chińską wiedzę do sposobów odżywiania właściwych dla naszego kraju. Również istotne jest spożywanie przede wszystkim tego co rośnie w Polsce, produkty sprowadzane z innych stref klimatycznych stosując w znacznie mniejszym stopniu. Można więc np. spokojnie zastąpić ryż różnymi odmianami pszenicy, jęczmienia czy prosa. Podstawową mądrością w odżywianiu jest wykorzystywanie produktów, które mamy pod ręką. Oczywiście w szczególnych przypadkach (np. w czasie choroby) można stosować specyficzne leki i zioła sprowadzane nawet z daleka[33] – nie powinno się jednak opierać na nich codziennej diety. Większość chorób można bowiem skutecznie wyleczyć przy pomocy ziół i leków naturalnych osiągalnych na miejscu, w naszym kraju. Wystarczającym tego dowodem była medycyna ludowa, współcześnie zbyt pochopnie i bezmyślnie odrzucana. Warto więc sięgnąć do własnych korzeni i ponownie zapoznać się z tym co robiły nasze babki i prababki, a zobaczymy, że całej tej podstawowej wiedzy używano i na naszym terenie. Stosowano jedynie inny system pojęciowy wynikający z odrębności kulturowej – idea jednak była ta sama. Z drugiej strony nie warto podążać owczym pędem za zachodnim modelem zunifikowanego odżywiania proponowanym przez społeczeństwo konsumpcyjne i dać sobie wmówić, że akurat hamburger MacDonalda jest właśnie najlepszym pożywieniem. Tak więc najważniejszy jest powrót do podstaw i uważne badanie własnej tradycji oraz jej rozsądne wykorzystanie.

Dylemat: zdrowe – niezdrowe

Do wszystkiego należy podchodzić spokojnie i bez przesądów. Nie można powiedzieć, że coś jest samo z siebie złe, a coś innego zawsze i dla wszystkich dobre. Taki pogląd jest fałszywy. Zawsze odgrywa rolę stan organizmu, klimat, itp. Zanim zawyrokuje się na temat tego, czy coś jest zdrowe czy nie, trzeba być świadomym, że zawsze są jakieś szczególne sytuacje, w których dany produkt, uważany powszechnie za szkodliwy, może być uznany za bardzo wskazany. Nic nie jest na zawsze utrwalone i ostateczne – mówi o tym cały system filozofii chińskiej, oparty na przemianie *jin* w *jang* i znowu *jang* w *jin*, cyklu pięciu żywiołów oraz pięciu energetycznych właściwościach. Medycyna chińska czy sztuka kulinarna są tylko jednymi z wielu aspektów tego uniwersalnego systemu.

Palenie papierosów i picie kawy

Nawet to co normalnie jest szkodliwe, jak np. palenie tytoniu – w sytuacjach szczególnych może być zalecane jako lekarstwo albo do celów profilaktycznych. I tak na przykład w Egipcie w zimie panuje bardzo wietrzna i sucha pogoda. Arabowie palą fajki wodne używając tytoniu, który na wiele dni wcześniej został nasączony miodem i wysuszony. Fajka wodna nawilża płuca, natomiast tak spreparowany tytoń pobudza także

[32] Sposób odżywiania wpływa również na stan umysłu, na emocje i uczucia, pamięć i motywacje.
[33] Te same gatunki roślin leczniczych mogą mieć bardzo różną moc w zależności od szerokości geograficznej czy wysokości na jakiej rosną.

wytwarzanie wilgoci w płucach – dzięki nawilżającemu oddziaływaniu miodu. W tej sytuacji tytoń można wręcz nazwać lekarstwem (tym bardziej, że konstrukcja fajki wodnej powoduje zatrzymywanie w wodzie większości toksycznych produktów spalania tytoniu). Na tym przykładzie widać, że nie można jednoznacznie palenia tytoniu uznać za coś złego. Tak samo jak picia kawy czy alkoholu. Każdą z tych rzeczy można użyć we właściwej sytuacji i odpowiednich ilościach jako leku.

Nasuwa się tu od razu pytanie: dlaczego niektórzy piją nadmierne ilości kawy lub palą np. 40 papierosów dziennie? Każdy z takich przypadków ma swoją przyczynę. Nic nie pomaga nawoływanie do zaprzestania, potępianie, straszenie chorobami nowotworowymi czy zawałami. Zazwyczaj nie wystarczają dobre chęci samych nałogowców – musi zostać rozpoznana i usunięta rzeczywista przyczyna lgnięcia lub wręcz zapotrzebowania organizmu na ciągłe palenie papierosów czy picie kawy. Według chińskiej medycyny ludzie piją kawę i dużo palą wtedy, gdy jest to uzasadnione medycznie nierównowagą organizmu – brakuje im żywiołu ognia. Palenie oraz picie kawy szczególnie wzmacnia nerki, co pomaga również osuszyć nadmiar wilgoci (np. w płucach) albo rozgrzać żołądek.

Oczywiście jest wiele sposobów palenia tytoniu czy picia kawy. Jeśli wrzucimy kawę do wrzącej wody i pozwolimy jej gotować się przez chwilkę, to będzie ona znakomitym lekiem wzmacniającym *jang* nerek, służącym również do rozproszenia nadmiaru wilgoci zalegającej w ciele. Kawa musi być jednak gotowana! Nic nowego: nasze babki gotowały kawę, gotuje się ją w wielu krajach arabskich. Ostrzegamy czytelników przed kawą bezkofeinową: produkowana jest z zielonej kawy nawilżanej na parze i traktowanej trójchloroetylenem (TRI) rozpuszczającym i usuwającym kofeinę.

To samo dotyczy tytoniu. Prawdziwy tytoń może być znakomitym lekarstwem, ale nie możemy leczyć się przez palenie papierosów czy żucie cygar! Współcześnie większość papierosów ma tytoń tak przesycony różnymi chemikaliami, że w żadnym przypadku zdrowy być nie może. Oprócz tego tytoń nie dla każdego może być lekarstwem – nigdy nim nie będzie dla ludzi mających "gorące" płuca[34], natomiast dobry jest dla mających "chłodne" płuca albo wilgoć i chłód w płucach[35]. Palenie tytoniu usuwa z ciała zimny wiatr, chroni więc przed przeziębieniem wywołanym przez zewnętrzny chłód i wiatr. U kobiet rozgrzewa macicę (zaliczaną do żywiołu wody). Zachowajmy jednak ostrożność i nie przesadzajmy z paleniem, bo tytoń ma gorącą, toksyczną energię.

Przyczyną palenia nie są papierosy, przyczyną picia kawy wcale nie jest kawa. Rzeczywistą powodem może być natomiast chęć wzmocnienia koncentracji (często nieuświadomiona), chęć rozgrzania żołądka albo jelita grubego, chęć utrzymania ciepła w nerkach, itd. Bardzo często palaczami są ludzie mający zimną śledzionę i zimny żołądek. Poprzez palenie lub picie podnosi się ilość cukru, co powoduje zanik łaknienia. W związku z tym tracą wagę – ale nie dlatego, że palą czy piją, tylko dlatego, że nie są głodni – więc nie jedzą. Jeśli rzucimy palenie, zazwyczaj przybieramy na wadze; możemy nawet znacznie utyć.

Wszystko jest więc dozwolone, byle tylko wiedzieć dla kogo i w jaki sposób. Nie należy akupunkturą próbować leczyć nałogu tytoniowego czy kawowego, bo nie chodzi o chwilowy rezultat możliwy oczywiście do osiągnięcia w przypadku leczenia objawowego. To prymitywny sposób, mogący w ostatecznym rozrachunku przynieść więcej szkód niż pożytku. Konieczna jest dobra diagnoza, aby pacjent sam zrozumiał, dlaczego tak dużo pali czy pije. Dzięki temu będzie mógł aktywnie uczestniczyć w swojej terapii, stosując właściwy sposób odżywiania, zioła itp. Leczyć trzeba więc w takim przypadku chłód i nadmiar wilgoci w żywiole metalu, osłabienie nerek lub śledziony, a po zrównoważeniu organizmu pacjent spontanicznie przestanie odczuwać nieodpartą potrzebę palenia lub picia kawy i łatwo odejdzie od nawyku.

---

[34] Typowymi przykładami chorób wywołanych przez "gorąco płuc" są: zapalenie płuc, kaszel suchy lub z odpluwaniem żółtego śluzu, gruźlica płuc, nowotwory płuc itp.

[35] Wszystko to są określenia związane z diagnozowaniem według chińskiej medycyny; odpowiadałoby to w terminologii zachodniej medycyny m.in. kaszlowi z dużą ilością białego śluzu.

Alkohol i sól

Z punktu widzenia medycyny chińskiej alkoholizm jako choroba nie istnieje. Raczej należałoby mówić o chorobliwym uzależnieniu od soli i białka zwierzęcego, które wymuszają picie alkoholu. Sól, w naszej diecie stosowana zawsze w nadmiarze, wysusza ciało i wywołuje przykurcz[36], a mięso często wywołuje zastój *czi* (popularnie zwany niestrawnością) oraz prowadzi do rozgrzania pęcherzyka żółciowego. Nadmierne i stałe odżywianie się tymi produktami prowadzi do powstania silnego napięcia, tak w ciele, jak i emocjonalnego. Skurczony, "gorący" pęcherzyk żółciowy odpowiada też za postawy agresywne. Pojawia się potrzeba rozładowania napięcia. Alkohol doskonale jej odpowiada, działa bowiem "wybuchowo". Ponieważ ma gorącą naturę *(re)* i należy do przemiany metalu, ma właściwość rozprzestrzeniania – przełamuje zastoje, relaksuje i odsuwa wszystkie problemy tak długo, jak się pije. Alkohol wpływa też nawilżająco na organizm wysuszony przez sól. Jednak ta wewnętrzna wilgoć to tzw. śluz wznoszący się ku górze – stąd uczucie "pękania głowy". Wprawdzie alkohol równoważy zimną naturę soli i ułatwia trawienie, jednakże ciągła potrzeba picia jest pochodną niewłaściwej diety.

Każdy rodzaj alkoholu ma inne właściwości. Powyższe uwagi dotyczyły wódki i spirytusu. Tak silne alkohole odpowiednio stosowane, ułatwiają trawienie zalegającego w żołądku mięsa i innych ciężkostrawnych dań. Skutecznie rozgrzewają ciało we wstępnej fazie przeziębienia, "wypychając" chorobę na zewnątrz. Czerwone wino ma smak gorzki i ciepłą naturę – oddziałuje na śledzionę wzmacniając krew, szczególnie w połączeniu z pewnymi ziołami. Piwo jest gorzkie, o naturze neutralnej. Gorzki smak piwa działa wydalająco, w dół - jest więc moczopędne. Alkohol (ostry – metal) w piwie jest kontrolowany przez chmiel (gorzki – ogień), dlatego napój ten może być stosowany w niezbyt dużych ilościach nawet w kuracji odwykowej przy uzależnieniu alkoholowym.

Alkoholikami są zazwyczaj ludzie mający zbyt mocne *jang;* nigdy nie spotkamy ich wśród wegetarian odżywiających się głównie sałatkami i świeżymi owocami. Alkoholicy to ludzie jedzący dużo mięsa, kiełbas i soli. Im więcej ich jedzą, tym alkohol jest im bardziej potrzebny, gdyż takie pożywienie jest zupełnie niezrównoważone. Dlatego każdemu, kto chciałby zerwać z nałogiem alkoholizmu można zalecić dziewięćdziesięciodniową dietę wegetariańską bez używania soli. Stosujący te dietę powinni pić dużo piwa z pszenicy (w Polsce niestety jest ono trudno dostępne, na Zachodzie nie ma z jego nabyciem większych problemów). Piwo pszeniczne ma zdolność wydalania soli z organizmu oraz działa oczyszczająco.

Powyższa terapia antyalkoholowa jest niezwykle skuteczna, gdyż usuwa przyczyny, łatwiej więc pacjentowi powstrzymać się od picia.

Cukier

Podobny do wyżej omawianych jest problem cukru. Oczyszczony biały cukier charakteryzuje się silną energią wychładzającą. Z punktu widzenia medycyny chińskiej trudno taki cukier nazwać produktem żywnościowym. Raczej należałoby go określić jako produkt chemiczny, w zdecydowanej większości przypadków bardzo szkodliwy dla organizmu, gdyż silnie go zakwasza (a to obniża odporność) oraz poważnie osłabiający żywioł ziemi, czyli trzustkę i śledzionę[37]. Ze swej natury biały cukier jest wyziębiający i wytwarzający wilgoć przekształcającą się śluz. Jednym z nielicznych przypadków uzasadniających użycie takiego cukru jest słodzenie mocnej miętowej herbaty w klimacie bardzo gorącym i ekstremalnie suchym. Tak właśnie stosują go Arabowie na pustyni.

Tym, którzy jedzą dużo słodyczy, a z różnych przyczyn (zazwyczaj nie zdrowotnych, lecz raczej estetycznych) chcieliby ograniczyć lub zaprzestać faszerowania się tą ukochaną "białą trucizną", radzimy:

---

[36] Sól należy do przemiany wody, ma smak słony i naturę zimną *(han), z* czym jak wiadomo wiąże się ruch skupiający, dośrodkowy. Makrobiotyczna klasyfikacja soli jako *jang* jest całkowicie fałszywa i stała się jedną z głównych przyczyn powstania alkoholizmu w Japonii!

[37] Do prawdziwych nieporozumień należy zaliczyć popularny w Polsce slogan "cukier krzepi". O wiele prawdziwszym wydaje się być najnowszy pogląd współczesnej medycyny określający biały cukier jako "białą truciznę".

– na razie dalej jedzcie słodycze (starając się zmniejszyć ich ilość), lecz przestańcie tyle solić!

– ograniczcie ilość mięsa, a szczególnie kiełbas i wieprzowiny (gdyż te gatunki mięsa są najbardziej słone, a poza tym najbardziej niezdrowe);

– jedzcie więcej gotowanych zbóż w formie kasz (szczególnie kaszę jaglaną), żując je bardzo dokładnie;

– jedzcie pieczywo z pełnej mąki.

Stosując te rady samoistnie zmniejszymy zapotrzebowanie organizmu na cukier[38]. Ciało zawsze przecież dąży do uzyskania równowagi *jin* i *jang*, a nie mogąc tego osiągnąć z powodu niezrównoważonego pożywienia lub stylu życia, wytwarza łaknienie słodyczy – ruch ziemi ma przecież najsilniejsze działanie harmonizujące. Mówiąc tak negatywnie o cukrze, chińska medycyna nie odrzuca wszystkiego co słodkie. Poleca np. – oczywiście w rozsądnych ilościach – miód, melasę[39], syrop klonowy lub syrop trzcinowy, zaliczane do ruchu ziemi o naturze neutralnej (nie są więc tak silnie wychładzające jak biały cukier).

Na powyższych przykładach widać, że przyczyny dolegliwości leżą zazwyczaj zupełnie gdzie indziej, niż mogłoby to się wydawać. Zawsze jednak są jakieś powody, często związane z codziennymi nawykami kulinarnymi czy zachowaniami. Ważna jest więc umiejętność postawienia odpowiedniej diagnozy i usunięcie przyczyn. Konieczne jest zrozumienie powiązań i oddziaływań wszystkiego, co się je i robi. Mając odpowiednią, rzetelną, popartą doświadczeniem wiedzę, dostrzega się jasno jak działa pożywienie, do jakich skutków doprowadza, czym zagrażać może danemu organizmowi przy jego uwarunkowaniach, wieku, czasie i środowisku życia. Wtedy nic nie jest bezwzględnie zakazane i szkodliwe – pod warunkiem, że równocześnie ma się świadomość, iż każde pożywienie może okazać się niewskazane w pewnych okolicznościach.

Mleko

Medycyna chińska uważa, że słodkie mleko krowie nie zawsze i nie dla każdego jest zdrowym napojem. Mogą je pić małe dzieci i niemowlaki, gdy matka nie ma mleka. Ale nawet w tych przypadkach nadmiar może być szkodliwy (skaza białkowa[40]). Po kilku latach następuje u młodego człowieka zmiana rodzaju pożywienia i mleko przestaje być konieczne dla organizmu. Słodkie mleko krowie wzmacnia i odżywia *czi* śledziony, wzmacnia krew Jest więc wskazane dla osób osłabionych. Jednak musimy uważać, bo jeśli śledziona ma niedobór energii, to mleko może wzmagać wytwarzanie śluzu atakującego płuca.

Picie słodkiego mleka, szczególnie zimnego, ma związek z patologią łąkotki. To częsty problem sportowców. Zimne mleko oziębia żołądek osłabiając jego *czi* (charakterystycznym objawem jest biały nalot na języku). Chińczycy tłumaczą ten fakt następująco: przez kolana przebiega kanał energetyczny żołądka. Żołądek tracąc energię pod wpływem zimna, źle trawi białko, a zaburzenie energetyczne rozprzestrzeniające się wzdłuż *meridianu* dotyka stawów kolanowych, przede wszystkim uszkadzając łąkotki.

Wytłumaczyć to można także na gruncie zachodniej medycyny. Krowie mleko jest obfitym źródłem wapnia i trudno przyswajalnej kazeiny. W wyniku trawienia obciąża organizm dużą ilością związków purynowych wytrącających się w stawach. To upośledza czynność stawów i zmniejsza odporność na urazy (zmniejszenie elastyczności układu więzadłowego stawu kolanowego).

Mleko, przede wszystkim zimne z cukrem[41], to napój, którego należy unikać w przypadkach typowych chorób zimna takich jak przeziębienie, grypa, reumatyzm związany z zimnem i wilgocią. W takich sytuacjach picie mleka i spożywanie cukru powodują nasilenie choroby i utrudnienie leczenia. Z drugiej strony mleko zalecane jest

---

[38] Nie stanie się to oczywiście z dnia na dzień, trzeba trochę czasu, by zauważyć zmiany.

[39] Melasa, czyli słód jęczmienny, doskonale wzmacnia krew i *czi* śledziony oraz pobudza wytwarzanie płynów wewnętrznych.

[40] Pamietajmy, że mleko matki-zawiera 0,7% białka, natomiast krowie ma go około trzy razy więcej.

[41] Zimne mleko z cukrem to popularny środek najskuteczniej zmuszający organizm do produkcji śluzu. Śluz natomiast jest przyczyną wielu poważnych i trudnych do wyleczenia chorób.

jako środek leczniczy dostarczający wilgoci w przypadkach gorączki wywołanej przez nadmiar ciepła w sercu. Generalnie jednak należy odradzić codzienne picie słodkiego mleka, pozostawiając je dla niemowląt (choć dla nich najlepsze jest oczywiście mleko matki). Do powszechnego użytku bardziej nadaje się mleko kozie, które ma skład zbliżony do ludzkiego. Zawiera więcej fosforu niż krowie, rozgrzewa organizm i jest dobrze przyswajalne.

Z punktu widzenia medycyny chińskiej kwaśne mleko jest czymś zupełnie innym od słodkiego. Uważane jest za wspaniały lek odświeżający wątrobę[42]. Taoistyczni mistrzowie uznawali kwaśne mleko za "napój nieśmiertelności", przedłużający życie. Ceniono je za samoistną moc przemiany żywiołów. Od słodkiego (żywioł ziemi) przeszło bowiem przez metal i wodę, do kwaśnego (w żywiole drewna).

Chleb

Należy dążyć do tego, by głównym rodzajem pokarmu w całej diecie były zboża i produkty na nich oparte. Powinno się je jeść regularnie, codziennie, przy każdym posiłku. Zboża są tak ważne, gdyż z energetycznego punktu widzenia zawierają całkowicie skondensowaną energię życiową. Dzięki nim korzystać można z obfitych zasobów energetycznych niezbędnych do intensywnego życia. Zboża są tak ważne również ze względu na doskonałe zrównoważenie energii *jin* i *jang.* Już najstarsze cywilizacje zawsze opierały się na zbożach. Również i teraz, w dalszym ciągu ludzie powinni zboża uważać za swoje główne pożywienie. Każda kultura miała swoisty sposób przygotowywania produktów zbożowych. Nasza cywilizacja jest cywilizacją chleba.

Chleb to żywioł ziemi; nawet jego kształt przypomina górę. Ziemia, jak to już było wzmiankowane, harmonizuje i współdziała ze wszystkimi pozostałymi ruchami. Dlatego chleb można jeść z każdym rodzajem smaku, z każdym rodzajem pokarmu. Można powiedzieć, że chleb to centrum pożywienia. Sam zawiera ogromną ilość energii życiowej. Najlepszy jest chleb wypiekany w domu. Robienie chleba to prawie tak jak czynienie życia. Jest on również doskonałym lekiem na serce i umysł – *shen.*

Oczywiście nie chodzi tu o biały chleb, wypiekany z białej mąki, gdyż ta pozbawiona jest wielu niezbędnych składników, a w związku z tym niezrównoważona. Medycyna i kuchnia chińska preferuje zawsze chleb z pełnej mąki oraz zboża nie pozbawione zewnętrznej warstwy ziarna – a więc wszelkie kasze, pełną mąkę, itp.

Prawdziwy chleb robiony domowym sposobem jest wspaniałym lekiem. Jeśli doda się do niego orzechów włoskich – wzmocni nerki, jeśli wypiecze się chleb z sezamem – wzmocni to szczególnie nerkę lewą, odpowiedzialną za wytwarzanie substancji w organizmie. Powinno się więc "budować" swe posiłki wokół chleba i wokół zbóż.

GOTOWANIE A PORY ROKU

Gotowanie według pięciu ruchów oznacza, że sposób przygotowywania pokarmu zmienia się pięć razy w ciągu roku. Wykorzystuje się jarzyny i owoce, które właśnie rosną i dojrzewają w danej porze. Nic ma to nic wspólnego akurat z chińską tradycją, gdyż stosowane jest wszędzie.

Zboża i inne ziarna

Z każdym z sezonów wiąże się jakieś zboże lub inne zastępujące je ziarna. W związku z gotowaniem możemy też wszystkie zboża traktować jako żywioł ziemi, gdyż zawsze wzmacniają śledzionę i żołądek. Omówimy tu wybrane przykłady zbóż, co nie znaczy że inne są mniej wartościowe czy niewskazane.

Wiosną głównym spożywanym rodzajem zboża powinna być pszenica, należąca do ruchu drewna. Może to być pszenica w każdej postaci: jako kasza albo gotowane pełne ziarno, makaron czy chleb z mąki pszennej (pełnej oczywiście), itp. Jest to bardzo

---

[42] Szczególnie zaleca się kwaśne mleko osobom cierpiącym na wszelkie choroby związane z "gorącą" wątrobą (m.in. nadciśnienie). Jest też znakomitym napojem ochładzającym w czasie upałów - należąc do ruchu drewna (smak kwaśny) działa ściągająco, a więc przeciwdziała poceniu się. Działa też orzeźwiająco ze względu na ochładzającą naturę *(liang).*

potężny lek znakomicie wzmacniający wątrobę np. po żółtaczce. Wspiera i uspokaja serce, wzmaga wytwarzanie płynów wewnętrznych, dodaje *czi* nerkom i śledzionie oraz reguluje system trawienny. Szczególnie polecamy ją w przypadku występowania nocnych potów, przy bezsenności, nierównowadze emocjonalnej, moczeniu nocnym. Usuwa letnie gorąco, ochrania płuca (przez co uspokaja serce) oraz wzmacniając śledzionę pobudza wydalanie.

Z latem niestety nie wiąże się bezpośrednio żaden gatunek zboża. Po prostu nie istnieje zboże należące do ruchu ognia. Pewnego typu odpowiednikiem zboża w tym elemencie jest jednak kasza gryczana mająca naturę ciepłą *(wen)*, a więc wzmacniająca ogień. Ponieważ nie należy ona do zbóż – będzie wzmacniać ruch ognia, lecz jako pokarm nie jest w zupełności zrównoważona. Z tego powodu nie można robić np. letniej kuracji tylko w oparciu o kaszę gryczaną. Stosować możemy ją do wzmacniania śledziony (przy niedoborze *jang* i *czi)* oraz nerek (w połączeniu z owsem). Poprawia apetyt i ułatwia wydalanie. Nie wolno natomiast jej jeść osobom cierpiącym na zawroty głowy albo choroby klasyfikowane jako "gorące z wiatrem". Do kaszy gryczanej powrócimy jeszcze przy omawianiu zimy.

Niekiedy do żywiołu ognia zalicza się żyto. Usuwa ono wilgoć z ciała, wzmaga wydalanie moczu. Uważane jest za doskonały lek w przypadku chorób serca – działa przeciwzakrzepowo, zapobiega miażdżycy tętnic oraz zastojom krwi. W społecznościach, których dieta oparta była na tym zbożu, nie znano zawałów serca i arteriosklerozy.

Na późne lato lub na każde osiemnaście dni pomiędzy czterema głównymi sezonami wypada ruch ziemi. Tej porze odpowiada najdłużej uprawiane zboże w historii ludzkości – proso[43]. Wielu ludzi sądzi, że w Chinach czy Japonii od niepamiętnych czasów podstawowym zbożem był ryż. Tymczasem to nieprawda – pierwszym bogiem w tradycji chińskiej było proso, a dopiero później przybył bóg ryżu (ryż został do Chin przywieziony z południa, z Indii). Proso ma jedną bardzo istotną cechę – jest zasadowe. Nawet jeśli się go nie przeżuje w sposób wystarczający, to ciało i tak przyjmie odczyn alkaliczny. Natomiast inne zboża niewystarczająco pogryzione, np. pszenica, powodują zakwaszenie ciała. Dopiero silnie przeżute (zaleca się każdy kęs pogryźć minimum pięćdziesiąt razy) alkalizują ciało.

Proso jest w medycynie chińskiej jednym z najważniejszych prostych leków przeciwko nowotworom, gdyż alkaliczny odczyn bardzo podnosi naturalną odporność organizmu. Generalnie działanie prosa jest następujące: wzmacnia energię życiową oraz nerki i środkowy ogrzewacz, odświeża krew, neutralizuje gorąco lata, harmonizuje żołądek, wzmacnia oraz reguluje przewód pokarmowy (działając ściągająco). Zaleca się stosowanie prosa w przypadku "ognia żołądka", "wilgotnego gorąca" w jelicie grubym, fizycznego i umysłowego wyczerpania oraz przy skłonności do wymiotów w początkowym okresie ciąży. Bywa używane jako lek przeciw cukrzycy. Ponieważ jest ono zasadowe, pomaga leczyć zapalenie śluzówki żołądka *(gastritis).* Proso trochę wysusza, toteż radzimy je gotować z owocami – będzie wtedy lekko odświeżające.

Z jesienią, czyli z ruchem metalu, wiąże się ryż. Mówiąc o ryżu. należy pamiętać, że chodzi tu o ryż brązowy, a nie silnie omielony, a przez to bardzo niezrównoważony energetycznie ryż biały. Biały ryż w rzeczywistości nie różni się zbyt wiele od białego rafinowanego cukru. Jest więc, podobnie jak i biały cukier, niewskazany (działa żakwaszająco i oziębiające na organizm oraz osłabia śledzionę – trzustkę). Brązowy ryż wzmacnia *czi* śledziony i żołądka oraz *jin* płuc, usuwa "wilgotne gorąco" z jelita grubego i gorąco z nerek, równoważy nadmiar *jang* w płucach. W związku z powyższym, jedzenie ryżu wskazane jest w leczeniu jelita grubego (np. gorącej biegunki z krwią), przy nadciśnieniu pochodzenia nerkowego. Usuwa kwas moczowy (mocznica, reumatyzm wywołany gorącem). Skutecznie działa w przypadku chorób skórnych pochodzących od płuc i nerek (np. *neodermitis).*

Do przemiany metalu zalicza się również jęczmień. Ze względu na działanie odświeżające polecany jest w przypadku wielu chorób wywołanych gorącem. Usuwa on i oczyszcza gorąco, które dosięgnęło krwi i przewodu pokarmowego. Stosuje się przy

[43] Mówiąc tu o prosie mamy oczywiście na myśli różne odmiany kaszy jaglanej, a nie nie surowe proso z łuską, gdyż to nadaje się głównie na karmę dla ptaków.

wysokiej gorączce w katarze siennym, usuwa gorąco lata. W związku z nerkami zalecany do leczenia zapalenia pęcherza i nerek, mocznicy, zaburzenia oddawania moczu oraz przy siwieniu i niedoborze wapnia (osłabienie *jin* nerek).

Kolejne ziarno z żywiołu metalu to owies. Wzmacnia ścięgna i daje siłę fizyczną oraz energię życiową. Usuwa wilgoć, wzmaga apetyt, działa przeciwbiegunkowe. Jest dobrym lekiem w przypadku kwasicy cukrzycowej. Zalecany przy niedoczynności tarczycy, impotencji i bezpłodności. Gdy chory cierpi na niedobór *czi* nerek winien jeść owies, nigdy ryż.

W zimie mamy podobną sytuację jak w lecie: brakuje zboża odpowiadającego ruchowi wody. Jest natomiast fasola, która jednak nie może zharmonizować ciała, gdyż w jej naturze zdecydowanie przeważa jakość *jin.*

Z tego powodu zachodzi konieczność zamiany głównych "wypełniaczy" dla lata i zimy. Latem, które jest silnym *jang*, nie zawsze wydaje się wskazane dodawać jeszcze więcej ognia *wen* (kasza gryczana) – lepiej ochładzać się np. sałatkami z fasoli (woda *liang).* Natomiast zimą, której naturą jest silne jin, należy rozgrzewać ciało, a szczególnie nerki, jedząc kaszę gryczaną. Dlatego w Indiach jednym z podstawowych dań jest *dal* (rozgotowana soczewica) oraz drobne fasolki, a w najchłodniejszych rejonach Rosji czy Japonii ludzie w zimie jedzą kaszę gryczaną. Cały więc sekret polega na odwróceniu rodzaju pożywienia w dwóch ekstremalnych porach roku. Oczywiście, w zimie też można jeść od czasu do czasu fasolę, tak samo jak i w lecie kaszę gryczaną, ale uzupełnia sieje wtedy produktami o naturze przeciwnej, np. kwaśne mleko do kaszy gryczanej, mięso do fasoli itp. (są to zresztą zestawienia bardzo tradycyjne).

Dlatego właśnie, chcąc robić coś takiego, co w medycynie chińskiej określa się jako kurację zbożową[44], ma się trzy możliwości: będzie to kuracja pszeniczna, z prosa lub ryżu. Natomiast nigdy z fasoli czy kaszy gryczanej. Można jeść przez cały rok proso – kaszę jaglaną, albo wiosną stosować kurację pszeniczną, a jesienią ryżową.

Ukryte właściwości ognia

Ogień to gorące lato, wielkie *jang.* Aby go zrównoważyć, latem jemy ochładzające potrawy wykorzystując właściwości gotowania zimowego, natomiast zimą stosujemy właściwości gotowania letniego (jak wspominaliśmy powyżej), Wiąże się to bezpośrednio z faktem, że ogień utrzymuje przy życiu naszą nerkę ognia, dostarcza jej niezbędnej energii. Wyraźnie da się to zaobserwować u tych ludzi, którzy zaprzestali stosowania ognia do przygotowywania posiłków. Pierwszym problemem, który pojawi się w związku z takim trybem życia, będzie nierównowaga sięgająca serca i nerek[45], a typowa emocja to depresja. Depresja jest oznaką opadania energii w dół, spadku energii. Odpowiada to właściwości wody dążącej do zajęcia jak najniższego miejsca oraz świadczy o braku właściwości ognia wznoszącego się ku górze. Gotując wodę do posiłków wzmacniamy wewnętrzny ogień – ogień życia w nerkach.

Ale ogień to nie tylko płomień. To również właściwość czasu. Im dłużej gotujemy, tym więcej ognia jest w pożywieniu. Uświadomienie sobie tej zależności stanowi klucz do zrozumienia mechanizmu powstawania wielu kłopotów życiowych i zdrowotnych. Chińskie stwierdzenie mówiące, że ogień ma właściwość czasu, ilustruje prosty przykład. Osobie będącej pod presją czasu robi się gorąco. Konieczność wykonania czegoś w konkretnym okresie intensyfikuje wewnętrzny ogień tej osoby. Na przykład, gdy mamy ważne spotkanie, a beznadziejnie tkwimy w wielkim korku ulicznym, to krótko przed tym terminem robi się nam gorąco, mocniej zaczyna bić serce, często wpadamy w gniew, ogarnia nas złość. Ogień to czas. Ludzie mający nadmiar ognia nigdy nie mają dość czasu. To główny problem np. tych, którzy cierpią na zapalenie pęcherza moczowego – zazwyczaj żyją też w ciągłym pośpiechu.

Rozwijając dalej ten tok rozumowania dochodzimy do kolejnej istotnej obserwacji. Ogień kontroluje metal, a metal to przestrzeń. Im mniej posiadamy czasu – tym mniej

---

[44] Omówione to będzie na końcu książki.

[45] Niekoniecznie musi się przejawić w sposób widoczny, jednak gdy błędny tryb życia potrwa dłużej, pojawią się dolegliwości związane z tymi narządami.

mamy również przestrzeni[46]. Tak wyraża się presja czasu na przestrzeń. Gdy natomiast przybywa czasu, przestrzeń również rozrasta się, nagle jej przybywa; pojawiają się nowe możliwości działania. Warto się nad tym głębiej zastanowić, tym bardziej, że łatwo znaleźć liczne przykłady wokół siebie. Jest to odpowiedź na następujący fakt: ludzie z objawami gorąca zawsze są w pośpiechu, nigdy nie mają czasu.

Techniki przygotowania jedzenia

Każda pora roku, a zarazem odpowiadający jej ruch, ma charakterystyczny sposób przyrządzania i gotowania jedzenia. Chińczycy znają np. około czterdziestu sposobów przekazywania energii ognia pożywieniu. Nie bez znaczenia jest też metoda krojenia, rodzaj naczyń czy sztućców, itd. Można więc przetworzyć pokarm w sposób najwłaściwszy dla danej osoby, uwzględniając potrzeby zdrowotne i klimatyczne. Oznacza to, że nie zawsze np. wiosną konieczne jest gotowanie zgodne z przemianą drewna, gdyż może właśnie zaistnieć potrzeba wzmocnienia narządów zaliczanych do innego ruchu. Toteż prezentowane tu zalecania trzeba traktować jako ogólny wzorzec, z którego korzystamy elastycznie i zgodnie z indywidualnymi potrzebami.

Gotowanie a jakość pożywienia

Konieczne jest w tym miejscu zwrócenie uwagi na pewną techniczną stronę gotowania. Dość łatwo da się zauważyć, że np. chleb smakuje inaczej w zależności od tego czy był wypieczony na ogniu z drewna, w piecu gazowym, czy elektrycznym. Większość ludzi sądzi, że rodzaj ognia albo wytworzonego ciepła nie ma żadnego wpływu na jakość pożywienia. Tymczasem właściwości *czi* są różne, smakowe także. Łatwo się o tym przekonać gotując wodę na herbatę w tym samym naczyniu na piecu, grzałką elektryczną lub w kuchence mikrofalowej. Naturalny ogień ma najsilniejszą energię *czi.* Natomiast elektryczność to nie ogień lecz wibracja. Jeszcze gorsze pod tym względem są mikrofale, gdyż drgania wytwarzające ciepło są tu niezwykłe szybkie[47].

Wszystkie te "ułatwiające życie" udogodnienia kuchenne zostały wynalezione z jednego prozaicznego powodu, dającego się streścić w sentencji: czas to pieniądz. Ludzie coraz mniej umieją przeżywać swe życie, coraz częściej je tylko "zaliczają", pędząc w nieustannej pogoni za szczęściem wyimaginowanym w jakiejś tam przyszłości, lub obiecywanym przez innych. Taki stosunek do życia, dzięki któremu ono samo staje się niejako przeszkodą w osiągnięciu ciągle umykających celów, nie pozwala zaistnieć sztuce, sztuce rozumianej jako głębokie zaangażowanie w każde działanie. Zamiast tego pojawia się bylejakość, pośpiech i ucieczka od teraźniejszości, niezauważenie lub ignorowanie całego bogactwa doznań związanych z każdą chwilą. Dochodzi też brak osobistej odpowiedzialności za siebie i innych, gdyż o wszystko "dbają" różne mniej lub bardziej bezosobowe instytucje.

Warto tu też zwrócić uwagę na integrującą rolę wspólnego spożywania posiłków. Jedzenie przez wszystkich domowników razem przy wspólnym stole pozwala podtrzymać bliską więź, odprężyć się od spraw zawodowych.

Niestety coraz częściej ludzie po pracy wracają w pośpiechu do domu, włączają piecyk mikrofalowy i wrzucają do niego głęboko zamrożone półprodukty. Reklama wspierana przez wybitne autorytety uczonych ekspertów zapewnia, że winni się cieszyć, gdyż w tych półproduktach znajduje się wszystko co potrzeba: są witaminy, białka, mikroelementy... Jednakże nikt nie wie, że utracona została tylko jedna rzecz – życie. Bez *czi,* bez energii życiowej ciało nie może być utrzymane w równowadze. Mimo wspaniałego i zdawałoby się

---

[46] Nie chodzi tu tylko o przestrzeń fizyczną, ale, co jest równie, a może nawet bardziej istotne, o przestrzeń umysłu; możliwość działania, swobodę i spontaniczność.

[47] Najnowsze badania naukowe jednoznacznie wykazały destrukcyjne działanie tego typu urządzeń na organizmy. Również produkty żywnościowe poddane obróbce mikrofalowej ulegają wyraźnym zmianom, polegającym m.in. na rozbiciu łańcuchów białkowych, co ma często niekorzystny wpływ na zdrowie. Bardzo niekorzystne oddziaływanie na organizm ma również przebywanie w zasięgu promieniowania pracujących radarów oraz linii przesyłowych energii elektrycznej

zdrowego odżywiania oraz ciekawego życia (bo np. pełnego przyjemności i rozrywek) wiele osób odczuwa depresję, popada w stresy, traci sens życia.

Na jakość odżywczą (w rozumieniu medycyny chińskiej, a nie dietetyki zachodniej) wpływa w sposób istotny głębokie zamrażanie[48], konserwowanie przy pomocy środków chemicznych i przez napromieniowanie. Pożywienie oparte na bazie takich składników pozbawione jest energii życiowej, mimo zachowania walorów smakowych, kalorycznych, witamin, itp. Potwierdzają to niektóre obserwacje psychologiczne[49], z których dość jasno wynika związek pomiędzy jakością pożywienia a stanem umysłu. O szkodliwym oddziaływaniu na żywy organizm żywności konserwowanej wyżej wymienionymi metodami nie trzeba już zbyt wielu ludzi przekonywać.

Warto zwrócić uwagę na ilość napojów wypijanych w ciągu dnia. Panuje przekonanie, że należy pić dużo, nawet parę litrów dziennie, co ma zapewniać przemywanie nerek i oczyszczanie organizmu. W tradycyjnej medycynie chińskiej mówi się: pij odpowiednio do swych potrzeb; jeśli masz pragnienie – pij, jeśli nie masz – nie pij. Jeśli zmniejszy się ilość spożywanej soli, automatycznie zmniejszy się zapotrzebowanie na wodę. Główną ideą jest picie odpowiadające konstytucji danej osoby, nadmiar i niedobór płynów mogą osłabiać nerki[50].

Rodzaje naczyń

Nie bez znaczenia jest rodzaj naczyń używanych do gotowania. Chodzi oczywiście o materiał, z którego są one wykonane. Dla ruchu drewna nie ma żadnego charakterystycznego naczynia, można jednak polecić drewniane talerze i łyżki. Również w elemencie ognia nie mamy niczego szczególnego. Z ruchem ziemi natomiast związanych jest wiele surowców dających doskonałe naczynia: kamionka, porcelana, szkło, emalie. Z ruchem metalu wiążą się oczywiście wszelkie naczynia żelazne, stalowe i żeliwne.

Jest jeden rodzaj naczyń i sztućców, których pod żadnym pozorem nie powinno się używać: aluminiowe. Zarówno do przechowywania jak i gotowania. Szczególnie należy unikać kontaktu aluminium z warzywami, owocami i ziołami. Aluminium jest bardzo toksyczne[51]. Gotowanie w naczyniach aluminiowych to w efekcie rozłożone w czasie spożywanie aluminium. Aluminium bardzo łatwo niszczy właściwości energetyczne i odżywcze ziół oraz osłabia energię życiową ciała. Również nie są wskazane naczynia teflonowe, ponieważ przegrzany teflon wydziela trujący tetrafluoroetylen.

Powinno się również unikać gotowania ziół w naczyniach żelaznych, natomiast zalecane są od najdawniejszych czasów naczynia porcelanowe, szklane i emaliowane. Do gotowania (ale nie ziół) ewentualnie można stosować też stalowe (ale musi to być stal najwyższej jakości) i żeliwne (ale lepiej by były emaliowane). Do przygotowywania leczniczych herbat ziołowych najlepsze jest szkło. Trzeba zapomnieć o aluminium! Niewykluczone, że właśnie nagminne stosowanie w Europie aluminiowych garnuszków do gotowania ziół było przyczyną małej skuteczności tych leków naturalnych i w jakimś stopniu utorowało drogę silniejszym lekom chemicznym. Tymczasem warto wiedzieć, że i leki ziołowe mogą mieć potężne działanie. Lekarze chińscy zapisują czasem duże ich dawki i stężenia (np. 150g na jedną filiżankę herbaty!). Byśmy mogli stosować je bez obawy, winniśmy postawić bezbłędną diagnozę, sięgającą rzeczywistych, głębokich

---

[48] Chodzi tu o zamrażanie produktów do bardzo niskich temperatur, stosowane w wielkich chłodniach, a nie o przechowywanie jedzenia w lodówce utrzymującej, jak wiadomo, temperatury zbliżone do zera lub nieco poniżej.

[49] W 1956 roku badano żołnierzy kanadyjskich odżywiających się w ramach eksperymentu przez dłuższy czas wyłącznie jedzeniem wysterylizowanym energią promienistą. Okazało się, że u większości z nich nastąpiło pogorszenie samopoczucia, zmęczenie, lęki, a nawet stany depresyjne.

[50] Na przykład u osób mających zimną konstytucję nadmierne picie atakuje *jang* nerek. Ludzie o gorącej konstytucji dostarczający organizmowi zbyt mało płynów osłabiają tym samym *jin* nerek i płyny wewnętrzne.

[51] Badania wykazały jednoznacznie, że aluminium niszczy jakość pożywienia, a w kontakcie z wieloma produktami spożywczymi jest wyraźnie toksyczne. Często może zupełnie zniszczyć właściwości lecznicze ziół. Ma tak silne *jin,* że potrafi nawet unicestwić działanie korzenia żeńszenia o bardzo mocnych właściwościach *jang).* W niektórych krajach zaprzestano wytwarzania z tego metalu czegokolwiek, co ma bezpośredni kontakt z żywnością.

przyczyn choroby. Leki naturalne będą wtedy działały z podobną mocą jak antybiotyki, a bez skutków ubocznych.

Przygotowywanie posiłków zgodnie z przemianą drewna

Technika krojenia. W spauperyzowanej i coraz bardziej prymitywnej kuchni naszych czasów (bo o sztuce kulinarnej prawie już zapomniano) nie zwraca się prawie uwagi na sposób krojenia. Tymczasem jest to istotne, gdyż jedzenie odżywia nie tylko ciało, odżywia też umysł. Dzięki wrażeniom estetycznym i odpowiedniej atmosferze związanej ze spożywaniem pokarmu, całe ciało bierze w pełni udział w jedzeniu poprzez wszystkie zmysły (a nie tylko smaku). Warto wiedzieć, że sposób krojenia wpływa też na walory smakowe potraw, a smaki, jak wiadomo, wiążą się z pięcioma ruchami oraz ich właściwościami.

Tradycja chińska w nawiązaniu do pięciu ruchów wyróżnia pięć głównych sposobów krojenia. Wiosną, czyli w okresie dominacji ruchu drewna, należy kroić tak mało, jak jest to tylko możliwe.

Dzieląc na przykład kalafiora, powinniśmy dążyć do zachowania jego pierwotnej formy, a więc normalnego wyglądu przypominającego drzewo – małe drzewo związane z właściwościami wiosny. Warto starać się, by gotowaniem nie zmieniać tej naturalnej formy. Jest to ważne nie tyle dla zdrowia, ile raczej dla wyglądu.

Technika gotowania. Element drewna to małe *jang.* A więc w czasie gotowania powinno się wszystko mieszać drewnianą łyżką. Mimo że w naszym powierzchownie sceptycznym społeczeństwie takie praktyki uważa się za magiczne czy bezsensowne, sami możemy empirycznie przekonać się o ich słuszności (z braku miejsca bardziej naukowe uzasadnianie nie będzie tu przeprowadzane). Tradycja chińska wiąże z takim postępowaniem zwiększanie aktywnej energii *jang.* Oznacza to, że tak ugotowane jedzenie będzie trochę inaczej oddziaływało, a także nieco inaczej smakowało. Należy być jednak ostrożnym i nie przesadzać z mieszaniem – wiosna to tylko małe *jang.*

Mówiąc o samym ogrzewaniu, musimy przypomnieć, że wiosną energia wznosi się ku górze, latem rozprzestrzenia się, w porach przejściowych (żywioł ziemi) energie są zrównoważone, jesienią skoncentrowane, a zimą schodzą w dół. Tak więc gotując zgodnie z przemianą drewna nie możemy przykrywać naczynia, by energia mogła swobodnie unosić się ku górze. Pamiętając o małym *jang,* nie powinniśmy zbyt podsycać ognia. Wiosną, gdy dominuje ruch drewna najlepszym materiałem opałowym jest oczywiście drewno.

To właśnie najważniejsza technika gotowania wiosną: na niezbyt silnym ogniu, bez przykrycia, nieco mieszając drewnianą łyżką.

Jeszcze inna technika, stosowna również w tej porze roku, polega na bardzo krótkim wrzuceniu wszystkich jarzyn do wrzącej wody i natychmiastowym ich wyjęciu. Ma to związek z zaleceniem utrzymywania żołądka w cieple; szczególnie dotyczy to ludzi cierpiących na choroby zimna. Zgodnie z zaleceniami tradycyjnej medycyny nawet sałatę, w celu zrównoważenia jej ochładzającej energii, winniśmy wrzucać na moment do gotującej wody. To samo dotyczy np. kiełków. Jest to już technika jangizacji. Ponieważ wiosną dominuje małe *jang,* jedzenie należy doprowadzić do lekkiego podgrzania.

Konserwowanie. Typowym dla przemiany drewna procesem konserwowania jest fermentacja. Może być to na przykład kiszenie kapusty czy ogórków. Biorąc słodkie świeże mleko krowie (ruch ziemi) i zostawiając je na kilka dni w ciepłym pomieszczeniu otrzymujemy kwaśne mleko (ruch drewna). Produkty uzyskane w wyniku fermentacji mogą być dobrym lekiem na wątrobę. Kwaśne mleko jest bardzo cenione ze względu na ochładzające działanie oraz dużą ilość życiowej energii. Oczywiście musi to być prawdziwe mleko krowie, a nie płyn zazwyczaj sprzedawany pod tą nazwą w polskich sklepach.

Wszystkie rodzaje kiełków są zaliczane do tego ruchu. Są początkiem życia. Zawierają bardzo dużo energii życiowej *czi.* Tak więc kwaśne mleko oraz inne tego typu produkty mają ogromny potencjał życiowej energii. Należy jednak być ostrożnym – mimo takiej ilości *czi* posiada ono naturę silnie ochładzającą, toteż spożycie go w nadmiarze, może spowodować wychłodzenie organizmu. Dlatego też kwaśne mleko, kiszona kapusta czy kiszone ogórki zalecane są w przypadku chorób "gorącej wątroby", a także w czasie

upałów (ściągające działanie kwaśnego smaku, chroniące przed nadmierną utratą płynów). Innym sposobem konserwowania żywności zgodnie z przemianą drewna jest użycie octu. W naszej sytuacji nie jest to raczej zalecane, ponieważ oferowany przez handel ocet niewiele różni się od kwasu. Chodzi o prawdziwy ocet winny, najlepiej z dobrego czerwonego wina, zmieszanego z zaprawą octową. Trzeba pamiętać, że ocet ma bardzo silne działanie ściągające, co oznacza, że jego nadużywanie[52] może doprowadzić (szczególnie ludzi o osłabionym *jin* drewna) do powstania kamieni w pęcherzyku żółciowym. Zewnętrznym tego objawem może być zaczerwienienie skóry poniżej brwi nad oczami – świadectwo bardzo silnego przegrzania pęcherzyka żółciowego.

Przygotowywanie posiłków zgodnie z przemianą ognia

Sposoby krojenia i gotowania. Charakterystycznym dla ruchu ognia rodzajem krojenia i siekania jarzyn jest przecinanie ich w kierunku wzrostu. Nie jest to wprost związane ze zdrowiem, a ma głównie znaczenie estetyczne, niemniej jednak warte uwzględnienia.

Jak wspominaliśmy, Chińczycy znają około czterdziestu sposobów przekazania energii ognia do przygotowywanych potraw. Omówionych tu będzie tylko kilka. Można smażyć, przypiekać, prażyć, opiekać, polać danie alkoholem i na moment podpalić[53]. Wszystkie te metody zwiększają ciepłą naturę pożywienia. Najważniejszą jednak właściwością związaną z ruchem ognia jest czas[54] gotowania. Gotować należy powoli, tak zaleca tradycja. W naszym współczesnym społeczeństwie czas gotowania został bardzo skrócony, dlatego konieczny (z wielu względów) jest powrót do podstaw, do metod stosowanych w przeszłości – gotowanie jedzenia dłużej.

Gotując zgodnie z regułami przemiany ognia należy szybko mieszać, gdyż garnek powinien być bardzo gorący (wszak ogień to wielkie *jang).* Wrzucając np. jarzyny do takiego gorącego naczynia, tylko dzięki szybkiemu mieszaniu możemy zapobiec przypaleniu. Unikniemy przypalenia tłuszczu zagotowując na dnie naczynia nieco wody lub rzadkiego wywaru, po czym dopiero wlejemy oliwę z oliwek (ten olej nie rozkłada się pod wpływem wysokiej temperatury). Takie użycie tłuszczu zalecane jest dla chorych na arteriosklerozę, nowotwory, oraz dla ludzi mających gorąco w organizmie. Nie powinniśmy też przykrywać garnka, gdyż ekspansja jest właściwością *jang.* Gotowanie w otwartym naczyniu, w połączeniu z szybkim mieszaniem, umożliwia łatwe rozprzestrzenianie energii.

Chcąc jeszcze wzmocnić w potrawie właściwość "eksplodowania" na zewnątrz, możemy gotować potrawy z alkoholem. Tak przyrządzone danie, np. mięso (Chińczycy stosują do tego m.in. sake) daje doznanie jakby eksplozji energii w ciele. Jest to szczególnie zalecane ludziom cierpiącym na choroby zimna. Potrawy ugotowane na alkoholu zgodnie z przemianą ognia powodują wewnętrzne rozgrzanie i "wypchnięcie" zimna na zewnątrz. Znakomita do tego może być np. wołowina gotowana z czerwonym winem przez 3-4 godziny na małym ogniu. Po jej spożyciu robi się bardzo gorąco i wyraźnie odczuć można energię rozprzestrzeniającą się ku powierzchni ciała. Jest to metoda stosowana w medycynie chińskiej w przypadku zbyt słabego *czi.* Gotowanie z alkoholem powoduje również przełamywanie wszelkich zastojów energii życiowej oraz stagnacji krwi. Jednakże potrawy tak przyrządzane, mimo że bardzo smaczne, nie powinny być jedzone codziennie – są zbyt mocne, więc wystarczy gotować w ten sposób od czasu do czasu.

W kuchni chińskiej wyróżnić można również specjalny rodzaj zup wzmacniających *(tang),* bardzo energetycznych. Gotuje się je co najmniej przez cztery godziny, czasami cztery dni, a niekiedy nawet dwadzieścia osiem dni! Niektórzy czytelnicy zauważą tu, że taka zupa utraci wszystkie witaminy, ale nie o to przecież chodzi. Głównym celem zup typu wzmacniającego jest zwiększenie *czi,* której przybywa im dłużej gotujemy. Jak

---

[52] Nie można uogólnić określenia "nadużywanie", gdyż zależne to jest od indywidualnych właściwości każdego człowieka. Dla jednych coś może być lekarstwem lub neutralną przyprawą, a dla innych ta sama ilość będzie już szkodliwa.

[53] Istotne, by do gotowania zgodnie z przemianą ognia używać ognia żywego, a nie np. kuchenki elektrycznej.

[54] Czas przypisany jest do żywiołu ognia, a przestrzeń do żywiołu metalu.

bardzo wzmaga się energia i właściwości ognia świadczy intensywne rozgrzanie ciała po spożyciu takiej zupy – nawet w zimie i to u osoby wychłodzonej. Często człowiek zaczyna się momentalnie pocić. Kilka przepisów na zupy lecznicze zostało zamieszczonych w dalszej części.

Słysząc o konieczności dość długiego gotowania, nie wpadajmy w przesadę i nie gotujmy tak absolutnie wszystkiego (chyba, że mamy indywidualne zalecenie od lekarza). Całość codziennej diety obejmować winna wszystkie pięć ruchów i związane z nimi rodzaje jedzenia. Konieczne jest więc spożywanie świeżych owoców, sałatek itp., które w normalnej zrównoważonej diecie powinny obejmować około 20% ogólnej ilości jedzonych potraw.

Konserwowanie. Wędzenie to najbardziej charakterystyczny rodzaj przyrządzania produktów żywnościowych zgodnie z przemianą ognia. Oczywiście musi to być wędzenie w naturalnym dymie, a nie przemysłowe "wędzenie" polegające na zastosowaniu zapachowych i konserwujących środków chemicznych.

Najczęściej wędzi się ryby, sery i mięso. Trzeba być jednak ostrożnym, ponieważ mięso czy kiełbasa – z natury charakteryzujące się silną energią typu *jang* – po uwędzeniu stają się jeszcze gorętsze. Nie bez powodu więc konserwowano tak dawniej jedzenie przeznaczone do spożycia w zimie.

Przygotowywanie posiłków zgodnie z przemianą ziemi

Po małym *jang* wiosny i wielkim *jang* lata przychodzi czas stabilizacji związany z ruchem ziemi – późne lato. Jest to pora równowagi energii pomiędzy minionym *jang* i nadchodzącym *jin.* Sposób gotowania związany z ruchem ziemi można też stosować w okresie przełomowym między tradycyjnymi sezonami – przypada cztery razy do roku przez osiemnaście dni *dojo*[55]*.*

Jest jeszcze jedna generalna uwaga: wprawdzie gotowanie charakterystyczne dla danego ruchu zalecane jest w czasie związanej z nim pory roku, jednakże można także przyrządzać posiłki inaczej – np. chcąc wiosną wzmocnić *jin* nerek, musimy gotować zgodnie z przemianą ziemi (wzmacniając nerki poprzez śledzionę) i w żywiole wody (kładąc nacisk na jakość *liang* i *han);* chcąc latem leczyć "gorącą" wątrobę (po żółtaczce), trzeba ją ochłodzić. W tym celu winniśmy przyrządzać pożywienie zgodnie z przemianą wody i o naturze *liang* oraz w żywiole metalu i o naturze *liang* albo zgodnie z przemianą drewna i o naturze *liang* a nawet *han.* Jak więc widać, należy być elastycznym i uwzględniać zmieniające się sytuacje życiowe.

Technika krojenia i gotowania. Warzywa i owoce kroi się na długie, duże i grube kawałki, wzdłuż osi i układa jedne na drugich kolejne warstwy. Celem takiego krojenia ma być uzyskanie smaku bardziej słodkiego, niż w przypadku innych sposobów krojenia. Dzięki temu jedzenie otrzymuje bardziej wyraźne właściwości ruchu ziemi.

Ponieważ pora panowania ruchu ziemi jest okresem równowagi, harmonii – w czasie gotowania nie należy jedzenia mieszać. Gotuje się pod przykryciem, we własnych sosach. Można też używać ciśnienia i gotować na parze. To ostatnie zalecamy szczególnie dla przewlekle chorych, ludzi bardzo słabych oraz w leczeniu nowotworów. Wszystkie te metody przygotowania jedzenia pomagają wzmocnić żołądek i śledzionę, a ogólnie rzecz biorąc – zrównoważyć całe ciało.

Konserwowanie. Przemianie ziemi odpowiadają różne metody konserwowania pożywienia. Można do tego procesu wykorzystywać moc miodu albo słodu. Jak wcześniej mówiliśmy, o białym oczyszczonym cukrze w ogóle nie ma co tu mówić, gdyż nie jest on zaliczany do produktów spożywczych. Typowym przykładem takiego konserwowania są wszelkie dżemy i marmolady, owoce kandyzowane, syropy itp. Można również konserwować przy pomocy oleju, najlepiej jeśli będzie to olej wyciskany mechanicznie na zimno, a nie ekstrahowany chemicznie.

Ogień i ogrzewanie. O ile wiosną winniśmy gotować na ogniu uzyskanym przez spalanie drewna, latem istotny jest sam płomień jako taki (bez względu na rodzaj paliwa), z ruchem ziemi wiąże się jako paliwo węgiel kamienny. Piec opalany węglem

[55] Nie jest istotne, według jakiej chińskiej tradycji określa się czas panowania ruchu ziemi w ciągu roku. Gotować zgodnie z tym ruchem można w obu wymienionych przypadkach.

daje najbardziej zrównoważone ciepło, którego w żaden sposób nie można porównać z ciepłem uzyskanym np. przy pomocy pieca elektrycznego czy kaloryferów. Ogrzewanie elektryczne lub centralne jest ciepłem bardzo suchym i w związku z tym bardzo szybko oddziałuje wysuszające na płuca oraz osłabia energię ochronną *wei czi.*

Ciepło otrzymane ze spalania węgla ma właściwość równoważenia wszystkiego i równocześnie zawiera wystarczającą ilość wilgoci. Dodatkową korzyścią z posiadania takiego pieca jest możliwość postawienia na nim garnka z zupą i pozostawienia go tam na długie gotowanie bez obawy że wykipi. Szczególnie przydatne jest to w przypadku przygotowywania zup typu wzmacniającego – można zostawić je na takim piecu nawet i trzy dni...

Przygotowywanie posiłków zgodnie z przemianą metalu

Element metalu charakteryzuje się dośrodkowym ruchem energii *czi.* Dlatego też sposób gotowania powinien być odbiciem natury metalu. Znakomicie ilustruje to również jedna z dobrze znanych technik konserwacji – gotowanie w podciśnieniu z wykorzystaniem próżni do pasteryzacji i dokładnego zamknięcia produktów w słoikach. Celem zwiększenia dośrodkowego ruchu energii oraz dostarczenia większej ilości ciepła, stosuje się ciśnienie (np. w szybkowarach). Można również przygotowywać jedzenie ogrzewając je w piekarniku. Obie te metody są dobre w porach chłodnych – szybkowar i piekarnik pozwalają zwiększyć naturę *wen* pożywienia. Inną stosowaną metodą typową dla ruchu metalu jest konserwacja w alkoholu. Można w ten sposób długo przechowywać owoce, ale nie jarzyny.

Ponieważ istota ludzka jest nieodłączną częścią natury, warto obserwować, co dzieje się w przyrodzie i odpowiednio do tego postępować również w kuchni. Jesienią soki w drzewach poruszają się ku środkowi, zwierzęta gromadzą zapasy na zimę, wszystko stopniowo się wychładza. Wszak jesień to małe *jin*, co oznacza, że wkraczając w czas panowania metalu trzeba uważać i utrzymywać ciało w cieple. Nawet jeśli nie nadszedł jeszcze oficjalny czas jesieni, lecz z drzew zaczynają spadać liście – wiadomo, że temperatura spada i przyszła pora, by zadbać o zachowanie substancji, energii i ciepła. Trzeba więc dostosować do tego sposób odżywiania pozwalający utrzymać wnętrze ciała w cieple.

Technika krojenia właściwa ruchowi metalu jest najtrudniejsza. Polega na obieraniu "w kółko" bez przerwy, w długą i wąską spiralną wstęgę. Potrafią to robić tylko mistrzowie kuchni. Inna, nieco łatwiejsza, technika to krojenie jarzyn tak, jakby strugało się ołówek.

Przygotowywanie posiłków zgodnie *z* przemianą wody

Mówiąc o elemencie wody należy uwzględniać dwojaką sytuację: musimy pamiętać o dwóch aspektach nerek – o nerce ognia i nerce substancjalnej; albo inaczej – o właściwości *jang* i właściwości *jin* nerek.

Ochrona substancji nerek. Nerki substancjalnej (jin nerek) nie można wzmocnić wprost. Możemy to uczynić jedynie przy pomocy przemiany ziemi, kontrolującej wodę. Jak to już było wzmiankowane, w środkowym ogrzewaczu pożywienie zamienia się w energię (żołądek), a energia w płyny wewnętrzne (śledziona). To, co nazywamy w terminologii medycyny chińskiej substancją, powstaje z płynów wewnętrznych. Dlatego też, wzmacniając żołądek i śledzionę (poprzez odpowiednie gotowanie i dobór pożywienia), wzmacnia się właściwości nerki substancjalnej. W tym kontekście łatwiej zrozumieć stwierdzenie hinduskich i tybetańskich lekarzy głoszących: jeśli jesz słodkie ziemniaki (ruch ziemi), to będą one produkowały nasienie (spermę). Otóż nasienie jest esencją i bezpośrednim przejawem działania nerki substancjalnej. Tak więc najszybszą i najprostszą drogą prowadzącą do wzmocnienia czy odbudowania substancji jest wykorzystanie ruchu ziemi. Również zboża zawierają ogromną ilość energii życiowej, nie ma więc lepszego sposobu na wzmocnienie jin nerek. By mieć silne nerki należy więc chronić się przed wyczerpaniem lub zachwianiem równowagi energetycznej w żywiole ziemi. To bardzo ważne zalecenie, a zgodne z nim postępowanie pozwoli zachować silną konstytucję.

Są trzy możliwości wyczerpania substancji nerek:

- Przez nieodpowiednie jedzenie i życie w skażonym środowisku. Spożywając pokarmy "nie mające życia", a więc pozbawione czi. Zaliczyć do nich można produkty

głęboko zamrażane i konserwowane energią promienistą oraz pochodzące z silne skażonego środowiska. Wyczerpuje też nerki samo przebywanie w takim środowisku.

- Przez nadmierne emocje. Relacja jest taka: im więcej ma się stresów, tym mniej substancji. Stres jest więc bardzo niebezpieczny, bo wręcz wysysa energię życiową z nerek. W ten sposób możemy bardzo szybko osłabić nerki.
- Niezrównoważone życie płciowe – nadmiar seksu. Dokładniej mówiąc, chodzi tu w przypadku mężczyzn o utratę nasienia, a więc stratę substancji, czyli osłabienie jin nerek. Oczywiście zależne jest to od siły mężczyzny. Gdy wygląda on jak niedożywiony Hindus – musi być ostrożny, gdy jest dobrze odżywiony i mocny, nie powinno być specjalnych powodów do obaw. Wybitny mistrz chiński powiedział, że bez żadnej szkody dla zdrowia mężczyzna może mieć wytrysk cztery razy wiosną, trzy razy latem, dwa razy jesienią, a tylko jeden raz zimą. W przypadku kobiet sytuacja przedstawia się nieco inaczej. Kobiety nie tracą substancji tak jak mężczyźni; przez miłość mogą one nawet absorbować energię. Tracą natomiast substancję w czasie ciąży. Dlatego rodzenie dużej ilości dzieci osłabia nerkę substancjalną. Szczególnie niebezpieczne jest to w przypadku rodzenia dzieci w krótkich odstępach. Z punktu widzenia medycyny chińskiej można więc współżyć do woli, natomiast mężczyźni winni chronić się przed nadmierną utratą nasienia, a kobiety nie zachodzić często w ciążę.

Ochrona ognia nerek. Nerka ognia, czyli *jang* nerek nazywane jest "małym ogniem życia". Nie ma żadnej metody na wzmocnienie tego ognia. W miarę upływu życia wypala się on coraz bardziej, a jedno, co można robić, to starać się gospodarować tym zapasem energii jak najbardziej racjonalnie i chronić w każdej sytuacji. Jedynym częściowo skutecznym sposobem podtrzymywania ognia życia jest po prostu gotowanie na ogniu, natomiast na poziomie emocjonalnym – zachowanie otwartego, żywego umysłu, zainteresowanego uczeniem się, jak umysł dziecka.

Gotowanie i konserwowanie. Technika gotowania jest bardzo prosta. Po pierwsze kroi się na bardzo drobne kawałki albo robi puree i gotuje z dużą ilością wody. Jedzenie rozdrabnia się maksymalnie, może być ono jak krem czy papka. Gotowanie zgodne z przemianą wody nie oznacza bynajmniej, że tak należy czynić w zimie. Jak to już było mówione, zimą należy stosować technikę ognia, natomiast latem technikę wody. W ten sposób harmonizuje się dwie skrajności: wielkie *jang* lata – wodą i wielkie jin zimy – ogniem.

Konserwowanie właściwe dla ruchu wody to zasolenie. Jednak nie należy zalecać tego sposobu dla większości ludzi wychowanych w europejskiej czy amerykańskiej tradycji kulinarnej. Jesteśmy społeczeństwem całkowicie przesolonym. Jedząc dużo cukru możemy w każdej chwili przerwać, gdy mamy go dość; gdy jemy sól trudno nam przestać, gdyż nie odczuwamy nadmiaru. A w rzeczywistości można by ograniczyć spożycie soli do minimum. Łatwo to uzmysłowić sobie np. po dziewięćdziesięciodniowej diecie bezsolnej – gdy po takim czasie zjemy kawałek zwykłego chleba, odczujemy wyraźnie jak bardzo jest on słony.

WYBRANE RECEPTY I PRZEPISY LECZNICZE

Herbaty ziołowe

Herbaty ziołowe odgrywają wielką rolę w zapobieganiu chorobom oraz ich leczeniu. Możemy je również pić wtedy, kiedy ma się tylko ochotę. Przy okazji można łagodzić nimi wpływy klimatyczne, można nimi modyfikować własne nastroje (np. pobudzająco, uspokajająco, odświeżająco), dobierać odpowiednio do spożywanych posiłków (np. wspomagając trawienie, równoważąc nie w pełni zharmonizowane dania). Będą wtedy działały jako świetny środek profilaktyczny, pod warunkiem, że posiądziemy umiejętność ich właściwego stosowania, zgodnie z potrzebami organizmu. Równocześnie trzeba pamiętać, że nie dla każdego ta sama herbata ziołowa jest właściwym napojem. To co jednemu pomaga, innej osobie może zaszkodzić; to samo dotyczy ilości. Nieumiejętnie dobrane zioła mogą wywołać nawet ostre objawy chorobowe.

Zioła trzeba zestawiać zawsze według następstwa pięciu ruchów i oddziaływać nimi zgodnie z tą zasadą. W przeciwnym razie ich działanie nie będzie się wiele różnić od leków chemicznych.

Warto wiedzieć, że istotna jest kolejność dodawania ziół:

– pierwsze zioło, zwane "cesarskim", powinno wykazywać największą skuteczność działania w odniesieniu do danej choroby. Można też użyć 2 albo 3 zioła cesarskie;

– tuż po nim występuje "zioło ministra", którego zadaniem jest wzmocnienie "cesarza". Niekiedy można tu zastosować nawet do 6 rodzajów ziół;

– trzecie to "asystent, oficer", wyznacza zakres działania "cesarza", ograniczając ewentualne skutki uboczne oraz leczy to, czym "cesarz" się nie zajmuje;

– ostatnim dodawanym składnikiem jest "ziele konsula", mające za zadanie uzgodnienie współpracy wszystkich wcześniejszych ziół i ukierunkowanie ich działania na dany narząd.

Im więcej ziół w składzie mieszanki, tym wolniejszy i bardziej zrównoważony skutek działania. Tradycyjnie najlepsze zestawienia to trzy składniki lub więcej. Gdy używamy tylko jednego zioła, winniśmy uważać, bo może działać bardzo gwałtownie. Nie należy mieszać herbat ziołowych z innymi napojami, szczególnie gdy pijemy coś na rozgrzanie, a potem coś działającego wychładzająco. Sposób życia winien wspierać, a nie przeszkadzać temu, co dane zioło ma leczyć.

Przygotowując herbatę musimy zawsze wrzucać zioła na wrzącą wodę, chyba że zostanie wyraźnie zaznaczony inny sposób postępowania. Inaczej bowiem działają zioła wrzucone do zimnej wody, a inaczej wrzucone na wrzątek. Tak samo czymś innym jest wlanie wody do czerwonego wina, a czym innym wina do wody. W naturze wszystko ma swój porządek, więc nie trzeba temu przeszkadzać, gdyż nie uzyska się pełnego działania i nie wykorzysta wszystkich możliwości leku.

Jak pamiętamy, nie wolno używać naczyń i łyżeczek aluminiowych.

Gotując zioła bardzo zwiększamy ich energię *czi,* przez co działają skuteczniej. Zwykle gotujemy przez ok. 15 min. Musimy jednak pamiętać w jakim celu mamy je stosować:

– gdy do leczenia choroby i przyczyn pochodzących z zewnątrz (np. przeziębienie nie wchodzące głęboko w ciało) – gotować ok. 1 min;

– gdy choroba jest już głęboko (np. przeziębienie związane z niewydolnością *jang* nerek) – gotować od 20 min. do 4 godzin (im choroba głębiej, tym dłużej);

– gdy choroba dopiero się rozpoczyna – gotować krótko;

– gdy choroba jest chroniczna i bardzo głęboko (np. "zimna" nerka czy śledziona) – gotować długo;

– jeśli tylko naparzamy – zioła działają powierzchownie.

Herbaty oczyszczające organizm

Poniższe przepisy są godne polecenia m.in. w przypadku dolegliwości związanych z chorobami "gorącej" wątroby, takimi jak np. żółtaczka, malaria. Znakomicie pomagają rekonwalescentom po żółtaczce. Najskuteczniej działają na wiosnę, gdy sporządzane są z młodych liści. Herbaty te mogą stanowić jedyny rodzaj napoju przez pewien czas.

Herbata *z* naci pietruszki:

Na pół litra wrzącej wody wrzucić garść świeżej lub suszonej naci pietruszki; gotować przez 10-20 minut; odcedzić i pić. Napój ten wzmacnia nerki i ogrzewa oraz oczyszcza organizm.

Herbata *z* babki szerokolistnej:

Na pół litra wrzącej wody wrzucić garść świeżych liści babki szerokolistnej *(Plantago major)* lub 1-2 łyżeczek babki suszonej. Gotować 10-20 minut; odcedzić i pić. Herbata odświeża i ochładza wątrobę.

Herbata na kamienie nerkowe

Znakomite rezultaty uzyskuje się przy pomocy herbaty ze znamion kukurydzy, usuwającej bezboleśnie w ciągu kilku miesięcy kamienie nerkowe, nawet te, które przez urologów uważane są za nierozpuszczalne[56]. Znamiona kukurydzy należy zbierać z kolb latem oraz suszyć w cieniu i przewiewie. Konieczne jest zgromadzenie wystarczającego zapasu na całą kurację 6-tygodniową lub 3-miesięczną. W czasie kuracji herbata ze

[56] Claude Diolosa w Polsce wyleczył w ten sposób kilku pacjentów z kamicą nerkową, ku wielkiemu zdziwieniu lekarzy.

znamion kukurydzy ma stanowić jedyny napój (pić można bez ograniczeń – tyle, ile płynu potrzebuje organizm).

Ponieważ herbata ta ma równocześnie właściwość lekkiego obniżania ciśnienia, konieczna jest w tej sprawie konsultacja z lekarzem i ewentualne okresowe badanie ciśnienia krwi. W niektórych przypadkach przy pomocy tej herbaty można też usuwać kamienie żółciowe.

Na pół litra wrzącej wody wrzucić garść wąsów, gotować przez 20 minut; odcedzić i pić.

Herbaty rozgrzewające

Istnieje wiele różnych przepisów na herbaty rozgrzewające. Zazwyczaj oparte są one na ziołach należących do ruchu ognia (tymianek, suszony koper, rozmaryn) – stosuje się je przede wszystkim do rozgrzania żołądka i śledziony. Rozgrzewając śledzionę można pośrednio rozgrzać marznące stopy i dłonie, będące jednym z charakterystycznych objawów jej wychłodzenia i osłabienia. Często też używa się do tego celu przyprawy i zioła należące do ruchu ziemi (cynamon, korzeń lukrecji).

Drugi rodzaj herbat rozgrzewających oparty jest na ziołach i przyprawach należących do ruchu metalu (goździki, imbir) – rozgrzewa się w ten sposób jelito grube (np. w przypadku zaparć związanych z wychłodzeniem jelita grubego) i układ oddechowy (jak np. w przypadku przeziębienia), a pośrednio oddziałuje się rozgrzewające na nerki i wątrobę (osoby z gorącą wątrobą nie powinny więc takich herbat pić zbyt często).

Można też stosować kombinacje tych dwóch rodzajów herbat, jak np. herbatę z cynamonu, lukrecji i imbiru. Sposób przyrządzania herbat jest typowy: na pół litra wrzącej wody łyżeczka np. imbiru; gotować raczej krótko – 1-5 minut, chyba że zostanie przepisane inaczej.

Herbata dla karmiących matek

Na pół litra wrzącej wody wrzucić po płaskiej łyżeczce kopru włoskiego, anyżku, kminku i lukrecji. Gotować 5-15 minut. Herbaty tej nie należy nadużywać (nie pić więcej niż jedną filiżankę dziennie), gdyż wprawdzie wymienione zioła wzmagają laktację, bo są rozgrzewające, jednak stosowane w nadmiarze mogą doprowadzić do zapalenia piersi[57] połączonego z wysoką temperaturą oraz ostrego zapalenia śluzówki żołądka u kobiet o słabszej konstytucji.

W przypadku wystąpienia zapalenia piersi należy:
– natychmiast odstawić zalecaną herbatę rozgrzewającą;
– pić herbatę z pszenicy;
– robić okłady piersi z zielonych części roślin;
– spożywać wiele zielonych jarzyn o właściwości *liang* (np. sałata), by uspokoić ogień.

Zupy lecznicze

Jak wiemy, ważną rolę w wielu kuracjach odgrywają specjalne zupy wzmacniające energię, zwane *tang.* Najbardziej znanymi są zupy określane tu jako: wołowa – wzmacniająca energię żywiołu ziemi, oraz zupa z kury – wzmacniająca substancję nerek i wątroby. Słowo "zupa" jest tu raczej umowne, gdyż w rzeczywistości chodzi o sam płyn, w którym przez wiele godzin gotowano bardzo niewielkie ilości kilku warzyw i mięsa. Istota owego leczniczego napoju to właśnie czas i sposób gotowania oraz odpowiednia kolejność dodawania składników. Szczególnie ważny jest ostatni składnik, bo pobiera on energię z pozostałych i decyduje o sposobie i miejscu leczniczego oddziaływania.

Wbrew pozorom, zupy takie są bardzo silnym środkiem leczniczym, należy więc bardzo uważać i obserwować wszystkie objawy. Jeśli np. po kilku dniach picia zupy typu *tang* tętno stanie się szybkie i wysokie, język jasno czerwony, pacjent nadmiernie pobudzony – należy przerwać kurację, gdyż oznacza to, że organizm już wystarczająco nasycił się energią (szczególnie w przypadku zupy z kurczaka). Ze względu na działanie rozgrzewające, zupy *tang* zalecamy głównie w zimie.

---

[57] Żołądek i śledziona "kontrolują" piersi kobiet. Meridian żołądka biegnie przez piersi. Gdy żołądek i śledziona są w równowadze, kobieta ma więcej mleka. Powyższe zioła stosuje się dlatego, gdyż mając naturę *wen* rozgrzewają żywioł ziemi i wzmacniają organizm.

Zupa wołowa

Zupę tę zaleca się szczególnie w przypadku konieczności wzmocnienia energii *czi* i poprawienia jakości krwi (m.in. w anemii). Zupa ta należy do ruchu ziemi, ma więc działanie harmonizujące organizm, wzmacnia żołądek i śledzionę (wraz z trzustką).

Na dwa litry wrzącej wody wrzucić dużą łyżkę tymianku, po chwili kilka (5-6) marchwi i niewielki kawałek świeżej wołowiny z kością (wraz ze szpikiem). Gotować na małym ogniu minimum przez cztery godziny. Im dłużej się gotuje, tym bardziej od materii przechodzi się do energii *czi;* Chińczycy w niektórych przypadkach gotują nawet do 28 dni! Odcedzony płyn pić w ilości 3-4 filiżanek dziennie. Zupę po zakończeniu gotowania przechowywać można najwyżej przez dwa dni, za każdym razem podgrzewać tylko taką jej ilość, która ma być wypita, resztę trzymać w chłodzie (albo cały czas delikatnie gotować).

Gdy chcemy jeszcze dodatkowo zwiększyć odżywcze działanie tej zupy, np. w przypadku bardzo dużego wyczerpania organizmu albo silnego osłabienia krwi, możemy od razu dodać jedno żółtko na cały garnek zupy i dłużej gotować.

Zupa z kurczaka

Zupa ta jest znakomitym środkiem wzmacniającym. Wzmacnia szpik, mięśnie, ścięgna, stawy (szczególnie przeguby i kolana), poprawia wzrok – należy więc do przemiany drewna. Wskazana jest dla ludzi bardzo starych (którzy cierpią na nocne poty i niespokojny sen), w połączeniu z 1 filiżanką dziennie mleczka pszenicznego pitego przez 3-5 tygodni[58]. Zalecana jest też dla kobiet po urodzeniu dziecka, szczególnie gdy jest gotowana przez 3 dni z pewnymi przyprawami (m.in. białym żeńszeniem w ilości 6-15g dziennie), powoduje skurczenie macicy, likwiduje krwawienie i wzmacnia laktację. Przeciwdziała wypadaniu włosów i osłabieniu zębów. Daje też wiele siły, dzięki czemu matka nie męczy się wielokrotnym budzeniem w nocy. Musi się jednak pić taką zupę regularnie przez dwa miesiące.

Na 3 litry wrzącej wody wrzucić przyprawy zaliczane do żywiołu ognia (np. tymianek, majeranek, rozmaryn). Po 2–5-minutowej przerwie (koniecznej po dodaniu składników należących do danego ruchu, a przed następnymi składnikami zaliczanymi do ruchu następnego) kilka marchewek i ewentualnie inne jarzyny korzeniowe ruchu ziemi. Następnie cebula, por, imbir (ruch metalu), potem odrobina soli kamiennej (woda), ewentualnie jedna (lub więcej) łyżka fasoli[59]. Najlepsze do zupy są fasolki sojowe (w różnych kolorach). Można też dodać do wody jadalne wodorosty[60]. Po kolejnej krótkiej przerwie dorzucić mały kawałek świeżego kurczaka z kością i szpikiem (ruch drewna) – wystarczy ok. 60g.

Garnek przykryć i bardzo powoli gotować na małym ogniu przez 3-4 godziny. Pić sam płyn po 3-4 filiżanki dziennie. Po ugotowaniu zdjąć pokrywkę, przynajmniej do czasu zupełnego wystygnięcia zupy (to samo dotyczy m.in. zupy wołowej). Resztę zupy przechowywać normalnie, np. w chłodnym pomieszczeniu poza lodówką. Co dwa dni gotować nową zupę.

Zaparcia

Wrzucić na pół litra wrzącej wody 3 duże łyżki pełne zmielonych orzechów włoskich oraz 3 łyżki suszonych kwaśnych moreli; gotować przez 15 minut. Pić 3-4 filiżanki gorącego płynu. Przepis ten jest szczególnie dobry dla ludzi jedzących wiele mrożonek. Polecany napój odbudowuje florę bakteryjną jelita grubego.

---

[58] Przepis podany jest w podrozdziale "Kuracja zbożowa".

[59] Fasola powinna być moczona przez noc, a woda po moczeniu wylana. Według tradycji chińskiej fasola w zależności od koloru ma różne oddziaływanie. Czarna fasola wzmacnia narządy płciowe. (Uwaga: kobiety stosujące w diecie czarną fasolę mogą więc bardzo łatwo zajść w tym czasie w ciążę, podobne właściwości ma też woda spod takiej fasoli). Biała fasola wzmacnia pęcherz moczowy. Czerwona fasola wzmacnia nerki.

[60] Mają one bardzo silne działanie ochronne, nawet przed skutkami radioaktywności, ponieważ mocno alkalizują organizm, przez co wzrasta jego odporność.

Pasożyty

Przepis jak w przypadku zaparć, plus 1 łyżeczka mielonego imbiru – pasożyty nie wytrzymują takiego zalkalizowania środowiska. Przy robaczycy stosować przez 12 dni, po czym dokonać kontroli laboratoryjnej. Jeśli pasożyty dalej są, powtórzyć kurację. Można też polecić imbir z lukrecją.

UWAGA: Należy być ostrożnym ze stosowaniem imbiru (szczególnie przy dłuższej kuracji) w przypadku chorób z nadmiaru *jang* metalu i drewna, np. stanów zapalnych skóry, oczu, dróg oddechowych, migdałków, wątroby, itd. – może to nasilić objawy tych chorób.

Sok brzozowy

Świeży sok brzozowy działa oczyszczająco i dostarcza ogromne ilości życiowej energii. Można go pić tylko przez 2-3 tygodnie bardzo wczesną wiosną, natomiast nie da się konserwować, gdyż po dwóch dniach kwaśnieje. Ma on rewelacyjne zdolności oczyszczania wątroby, daje wspaniałą, elastyczną skórę, leczy trądzik, poprawia wątrobę i przyspiesza wzrost włosów. Do pielęgnacji włosów stosuje się zewnętrznie w proporcji 1:1 z alkoholem.

Czas trwania kuracji opartej na soku brzozowym może być dowolny – *przez* cały okres puszczania soku lub tylko kilka dni. Nie ma obawy o przedawkowanie. Warto przypomnieć chętnym do podjęcia takiej kuracji, by nie niszczyli brzóz przy pobieraniu soku. W następnych latach też warto będzie się go napić.

Paradentoza

Popiół ze spalonej kory brzozowej stosować do bezpośredniego czyszczenia zębów, zamiast pasty.

Można też połączyć korę brzozową z babką szerokolistną macerowaną w alkoholu, tak jak proponuje to poniższy przepis, również zalecany do leczenia paradentozy.

Wypełnić butelkę liśćmi babki szerokolistnej *(Plantago major)* i zalać na jeden miesiąc 40% alkoholem. Butelkę zostawić zakorkowaną, a po miesiącu przefiltrować. Można przechowywać przez długie lata – uzyskuje się tym silniejszy efekt, im tynktura jest starsza. Pędzlować szczoteczką do zębów usta i dziąsła; można też wcierać w ciało, np. w świeże blizny, przykładać na rany.

Guzki nowotworowe

Popiół z kory brzozowej (grubej) połączyć w proporcji 1:1 z nie-rozwiniętym całym kwiatem żółtego tulipana (wraz z cebulką, ale bez korzonków – bo te są trujące). Kwiat tulipana pociąć skośnie i rozetrzeć na krem, np. w młynku do kawy. Popiół z kory brzozowej i krem z żółtego tulipana zalać 40% alkoholem celem zakonserwowania. Alkoholu należy dodać tyle, by uzyskać konsystencję wilgotnej pasty. Tak przygotowany lek można przechowywać dziesiątki lat.

Stosuje się zewnętrznie przeciw guzkom nowotworowym w głębi ciała, szczególnie dla kobiet z guzkami piersi (bywa nieraz skuteczny nawet w przypadku nowotworów złośliwych). Lek ten używany jest też od kilku tysięcy lat przez żołnierzy chińskich do wyciągania odłamków metalu z ciała. Po posmarowaniu rany lub blizny, po około 2 godzinach metal winien wyjść sam.

Leki na poprawę krwi

Pół litra czerwonego wina wytrawnego zmieszać z żółtkiem i pić kilka łyżek dziennie – szczególnie wieczorem, gdyż wtedy przypada minimum aktywności energetycznej śledziony, odpowiedzialnej za produkcję i właściwości krwi oraz innych płynów wewnętrznych. Lek ten stosuje się przez 12 dni, przede wszystkim gdy trzeba szybko działać, bo organizm potrzebuje natychmiastowego wsparcia (np. po silnej utracie krwi).

Trudny do zdobycia w Polsce, osiągalny jednak na Zachodzie jest niezwykle skuteczny i mocny lek – korzeń *Archangelica sinensis* (koniecznie sinensis, czyli arcydzięgiel chiński, a nie występujący w naszym klimacie litwor arcydzięgiel, czyli *Archangelica officinalis* – jeśli natomiast stosujemy litwor arcydzięgiel, wtedy razem z lukrecją). Jest to bardzo mocny środek wzmacniający nie tylko krew, ale wszystkie płyny wewnętrzne wiążące się ze śledzioną. Silnie pobudza też *jang* nerek.

Archangelica sinensis w połączeniu z korzeniami lotosu daje rewelacyjny lek przeciwko bardzo silnej anemii (nawet takiej, która powoduje obniżenie ciśnienia krwi). Uwaga: nie stosować w przypadku krwawień wywołanych wewnętrznym gorącem oraz podczas upałów.

Godny polecenia jest następujący przepis:

Litrową butelkę wytrawnego czerwonego wina wypełnić do 1/4 daktylami. Zostawić zakorkowaną na okres 10 dni, po czym przez 40 dni pić wieczorem kieliszek.

Jest to bardzo silny środek wzmacniający, "dodający ducha", pobudzający apetyt. Podnosi ilość limfocytów we krwi, przez co wzmacnia układ obronny organizmu. Skutecznie pomaga przy zaparciach porannych. Bardzo dobre rezultaty daje w leczeniu żylaków, szczególnie u kobiet posiadających błękitne żylaki na nogach.

Można zrobić nalewkę z dodatkiem arcydzięgla litwora *(Archangelica officinalis)* – do leczenia żylaków i wzmocnienia krążenia krwi.

Reumatyzm i kapusta

Kapusta to bardzo stary środek leczniczy, znany w wielu cywilizacjach. Jej liście mają niezwykłą zdolność "wysysania" z organizmu różnych toksyn - stosuje się ją przy różnych zewnętrznych stanach zapalnych oraz niektórych chorobach skórnych. Równie mocny skutek daje przyjmowanie wewnętrzne. Każdy rodzaj kapusty i sposób jej przygotowania zabezpiecza i odżywia żołądek oraz wspiera wszystkie narządy *jin* (serce, śledzionę i trzustkę, płuca, nerki, wątrobę).

Dobre rezultaty uzyskuje się używając kapusty do leczenia reumatyzmu wywołanego zimnem i wilgocią[61].

Poszatkować kapustę, dodać troszkę sproszkowanej gliny i razem z niewielką ilością wody gotować pół godziny. Gdy kapusta zmięknie, należy ją ugnieść na krem i nakładać na bolesne miejsca.

Kapusta w połączeniu z glinką dają dobre rezultaty w leczeniu reumatyzmu, trudno zrastających się kości, wiązadeł i chorób kości oraz przy wysiękowym zapaleniu stawów.

Zewnętrznie można przez 6 miesięcy stosować jako całonocne okłady samą glinkę sproszkowaną wymieszaną z ciepłą wodą. Przyklejać ją trzeba na bolące miejsce (szczególnie skuteczne na krzyże i kręgosłup) i od zewnątrz przykryć liściem kapusty, by okład nie wysychał.

Oczyszczanie organizmu

Celem oczyszczania i równoważenia organizmu stosuje się różnego rodzaju i różnej długości głodówki oraz kuracje zbożowe.

Aby lepiej zrozumieć sens takiego umartwiania się, należy wcześniej poznać prawo dziewięćdziesięciu dni, ważne w medycynie chińskiej. Mówi ono, że każda rzecz czyniona lub spożywana dzisiaj, da rezultat za dziewięćdziesiąt dni[62]. Jeśli dzisiaj w jakiś konkretny sposób będziemy się zachowywać, to po dziewięćdziesięciu dniach powróci to jak bumerang. Prawo powyższe dotyczy również pór roku. Na przykład zbyt wiele chłodu (dopuszczonego do ciała) w zimie – 90 dni później, na wiosnę, dolega reumatyzm; nadmiar gorąca w lecie – 90 dni potem, jesienią, pojawia się gorączka. W szczególnych przypadkach możliwe jest też wykorzystanie tego prawa do celów terapeutycznych.

W życiu ciągle popełniamy błędy, których skutki pojawiają się w cyklu dziewięćdziesięciodniowym. Na dodatek każdy taki skutek staje się kolejnym zaburzeniem, wywołującym nową reakcję po kolejnych trzech miesiącach... Cykl powtarza się wiec dalej, jak fale po wrzuceniu kamienia do wody (co 180, 270 dni itd.).

---

[61] Reumatyzm może mieć różne przyczyny, niekiedy diametralnie różne. Dlatego ważna jest diagnoza pozwalająca zastosować właściwe leczenie; pomyłka w rozpoznaniu przyczyny może wywołać nasilenie dolegliwości.

[62] Niekoniecznie musi być widoczny bezpośredni związek skutku z przyczyną. Na przykład kobieta w ciąży po zrobieniu "trwałej" czy farbowaniu włosów może spodziewać się w trzy miesiące później komplikacji związanych z ciążą - mimo pozornego braku związku między tymi zdarzeniami jest między nimi istotny punkt wspólny: włosy na głowie i układ płciowy należą do ruchu wody. Chemiczna, obca naturze ingerencja może wpłynąć w pośredni sposób na zdrowie matki i płodu.

Oczywiście, kolejne rezultaty pierwotnego zaburzenia równowagi organizmu są coraz słabsze, niemniej jednak ciągle obecne. Głodówkę lub kurację zbożową robimy, by przerwać i wygasić takie cykle. Trwa ona dwanaście dni i po niej zaczyna się nowy cykl – tyle, że organizm jest już oczyszczony i lepiej zharmonizowany.

Dlaczego ma ona trwać dwanaście dni? Medycyna chińska uważa, że cykl przemiany i wymiany krwi trwa sto dwadzieścia dni. Tak więc w ciągu dwunastu dni nastąpi zmiana właściwości 10% krwi, przez co uzyskuje się wystarczającą ilość energii i mocy do spowodowania odczuwalnej zmiany na lepsze. Zatrzymuje się w ten sposób rozwój i rozprzestrzenianie choroby, nie rusza się jednak jeszcze głębokich korzeni, czyli jej przyczyn. Porównać to można do głębokiej akupunktury.

Głodówki

Głodówki nie można robić byle jak. Należy przynajmniej kilka dni wcześniej przygotować do niej ciało. Najpierw trzeba przestać jeść mięso, potem sery, stopniowo przechodzić na pożywienie roślinne, a tuż przed rozpoczęciem właściwej głodówki jeść wyłącznie produkty zbożowe (kasze, inne dania z pełnego ziarna). Po kilku dniach odżywiania się zbożami można rozpocząć głodówkę.

Podczas głodówki nie powinno się stosować szczególnych środków do oczyszczania i opróżniania jelit, gdyż mogą one wywołać nerwobóle, rwę kulszową, bóle krzyży, niepotrzebnie osłabiają organizm. Ważny jest rodzaj herbaty pitej podczas głodówki. Pić należy zawsze ciepłe napoje (szczególnie w naszym klimacie). Najlepiej przygotować różne owoce określone względem pięciu przemian, w odpowiedniej kolejności.

Zgodnie z cyklem odżywczym wrzucamy je na wrzącą wodę i gotujemy cztery godziny, następnie robimy z tego soki i pijemy w miarę pragnienia. Warto na napoje dobierać takie rodzaje owoców czy jarzyn, które będą wzmacniały żądany narząd – wtedy głodówka spełnia rolę nie tylko oczyszczającą, ale i terapeutyczną.

Okres głodówki warto wykorzystać na naukę i medytację – są one wtedy o wiele skuteczniejsze.

Nigdy nie powinno się robić głodówki w zimie. Wszystkie zwierzęta otłuszczają się na zimę, więc i dla ludzi jest to pora, kiedy należy przybrać na wadze, zamiast ją tracić. Najlepiej zaczynać głodówki wiosną – najwcześniej o wiosennej równonocy; definitywnie zaprzestać głodówek po jesiennym zrównaniu dnia z nocą. Głodówka ma trwać przynajmniej trzy dni. Ciało potrzebuje przynajmniej 72 godziny na wydalenie głównych toksyn.

Po zakończeniu głodówki konieczne jest stopniowe przyzwyczajanie do normalnego pożywienia. Objadanie się natychmiast po zakończeniu postu jest bardzo szkodliwe, a niekiedy nawet może być bardzo niebezpieczne.

Kuracja zbożowa

Kuracja zbożowa omówiona zostanie na przykładzie kuracji pszenicznej. Pszenica ma niezwykłą zdolność oczyszczania wątroby.

Wskazane jest raz w ciągu roku zrobić taką dwunastodniową kurację, a najlepsza pora przypada na równonoc wiosenną – wszak wiosna to pora wzrostu, przebudzenia, zmiany. Z porą tą związana jest również energia wątroby oraz najsilniejsze oddziaływanie pszenicy.

W czasie tych 12 dni je się gotowaną bez soli pszenicę (ziarno), bardzo dokładnie ją żując. Jeść możemy tyle, ile mamy ochotę, a do tego winniśmy pić herbatę z gotowanej naci pietruszki lub sok brzozowy (choć nie jest to niezbędne). Pszenica i herbata z naci pietruszki oraz ewentualnie sok brzozowy muszą być jedynym pożywieniem przez całe dwanaście dni! Kurację taką najlepiej przeprowadzać na wsi; lepiej nie robić jej w skażonych i zatrutych miastach.

Po takiej kuracji trzeba zacząć normalnie gotować według zasady pięciu ruchów. Nie musimy się obawiać, że jedząc przez dwanaście dni tylko pełne ziarno nie będziemy dostarczać organizmowi witamin, soli czy białek. Natomiast trzeba przestrzec wszystkich pragnących rozpocząć taką dietę, że nie należy ona do łatwych. W rzeczywistości jest ona o wiele trudniejsza niż całkowita głodówka przez 12 dni.

Dodatkowo można też pić tzw. mleczko pszeniczne, mające również bardzo silne właściwości oczyszczające. Zalecane bywa także w przypadku niedoboru *jin* serca (głównymi objawami są nocne poty, nerwowy sen, kołatania serca oraz gorące dłonie). Przyrządzamy je następująco: do 14 części gotującej się wody wsypujemy 1 część pszenicy i gotujemy cztery godziny. Następnie odsączamy rozgotowaną pszenicę i wyciskamy silnie przez gęsty materiał, aż do uzyskania białego, lepkiego mleczka, po czym pijemy całość otrzymanego w ten sposób płynu.

Mleczko pszeniczne zawiera bardzo dużo *czi* – zalecane jest więc po głodówkach oraz dla ludzi starych i wyczerpanych.

WYBRANE POTRAWY SPORZĄDZANE WG REGUŁY PIĘCIU PRZEMIAN

Zaproponowane tu dania nie należą do jakichś szczególnych potraw chińskich. Intencją autora tego opracowania było podanie kilku różnych przykładów, mających uzmysłowić każdemu, że zdrowe pożywienie wcale nie musi być trudne do przyrządzenia lub niesmaczne. Gotować i zestawiać zgodnie z regułą pięciu ruchów można każdy rodzaj jedzenia, bez względu na to, do jakiej tradycji kulinarnej należy. Wnikliwie analizując stare przepisy naszych prababek, często zauważamy uderzające podobieństwa z przepisami kuchni "pięcioruchowej". Taki sposób gotowania, wbrew pozorom wcale nie wymaga wiele więcej czasu. Wystarczy trochę wyobraźni oraz inteligentnego podejścia.

Przyrządzając potrawy według pięciu przemian, należy zachować kolejność dodawanych produktów odpowiadającą następstwu żywiołów w cyklu odżywczym. Energia ulega wtedy stopniowemu wzmacnianiu w miarę ich dodawania. Dzięki temu pożywienie ma większą wartość odżywczą i moc leczniczą, wzmacnia, a także harmonizuje funkcjonowanie organizmu. Dodając kolejne produkty, zachować trzeba niewielkie przerwy (1-5 min.) między ruchami.

Zawsze trzeba używać możliwie świeżych produktów, nie stosować mrożonek oraz produktów konserwowanych przy zastosowaniu energii promienistej. Używać oliwę z oliwek i inne dobre oleje (najlepiej wyciskane na zimno, a nie ekstrahowane chemicznie i na gorąco). Dodawać soli kamiennej naturalnej, a nie warzonej – zawiera ona liczne mikroelementy i niezbędne składniki mineralne. Spożywać wiele zbóż w formie pełnej oraz grubo mielone mąki i kasze. Unikać produktów rafinowanych i silnie oczyszczonych, takich jak m.in. biały cukier, biała mąka i ryż. Nie zawierają one wielu potrzebnych składników, są niezrównoważone energetycznie i zakwaszają organizm, przez co spada jego odporność na zachorowania.

Każdy kęs pożywienia należy dokładnie żuć (przynajmniej pięćdziesiąt razy). Uwalnia się wtedy wiele energii, następuje dokładne wymieszanie ze śliną i rozdrobnienie, żołądek łatwo trawi i nie jest przeciążony.

Gotując, warto zachować zawsze poczucie humoru i wyobraźnię. Nie wpadajmy od razu w panikę lub złość, gdy nie wiemy ile to jest "szczypta", "miarka" lub "garść", albo skąd zdobyć sake czy fasolkę azuki. Jedne składniki można przecież zastępować innymi – podobnymi i należącymi do tego samego ruchu (ułatwiają to tablice 3, 4, 5, 6, 7). W kuchni trzeba też wykazać się inteligencją, trochę poeksperymentować. Coraz częściej zapominamy, że gotowanie to sztuka. Przy kuchni można się naprawdę wspaniale odprężyć, a gotowanie traktować np. jako rozrywkę, a najlepiej – jako fascynującą grę i przygodę, swoistą alchemię: przemiany żywiołów, przemieszczania energii, przetwarzania materii...

Gdy mamy takie podejście do problemów kulinarnych, jedzenie smakuje nam o wiele lepiej, jest zdrowsze, a stołownicy i kucharz są spokojniejsi i radośni. Już po 2-3 miesiącach takiego gotowania można zaobserwować korzystne efekty.

Każdy z niżej przedstawionych przepisów zestawiony został we właściwej kolejności dodawania składników. Duża litera na początku każdej linijki oznacza jeden z pięciu żywiołów: D – drewno, O – ogień, Z – ziemię, M – metal, W – wodę.

Naleśniki

D – pełną mąkę pszenną;
O – odrobinę czerwonego wytrawnego wina;
Z – zmieloną prawdziwą wanilię[63], zmieszać z 2-3 jajkami;
Z – oraz ½ litra możliwie świeżego mleka krowiego;
M – dodać odrobinę sake (wódki ryżowej);
W – szczyptę soli kamiennej;
W – wymieszać wszystko z taką ilością zimnej wody, aby powstało płynne ciasto naleśnikowe.

Naleśniczki trzeba smażyć możliwie cienkie, na patelni z małą ilością dobrego oleju. Lepiej, jeśli zamiast mleka krowiego dodamy kozie.

Kluski maślane

D – 2/3 mąki pszennej;
O – 1/3 mąki żytniej;
Z – zmieszać z 2-3 jajkami;
M – gałką muszkatołową;
W – dodać nieco soli kamiennej;
W – wymieszać wszystko z odpowiednią ilością wody aż do uzyskania lepkiej masy, która będzie się odrywać od łyżki;
D – wkroić trochę natki pietruszki i świeżego koperku;
O – oraz suchego tymianku.

Całość gotować we wrzącej wodzie, spuszczając w tym czasie łyżką następne małe kawałki ciasta z brzegu miski. Kluski będą dobre, jeśli natychmiast po wrzuceniu ich do wody będą wypływały na powierzchnię. Gotować około 20-25 min. w stale wrzącej wodzie, by się nie posklejały. Na koniec odlać wodę i zostawić kluski do obcieknięcia. Następnie wrzucić je na krótko na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i obracać lekko osmażając.

Duszone ziemniaki z kapustą

O – do niewielkiej ilości wrzącej wody;
Z – wlewamy oliwę z oliwek;
Z – wrzucamy surowe ziemniaki pokrojone w drobną kostkę i podduszamy je tak długo, aż staną się lekko przeźroczyste;
Z – doprawiamy kminkiem;
M – dodajemy posiekanej kapusty;
M – doprawiamy pieprzem, curry;
W – oraz tamari lub sosem sojowym.
Całość dusimy aż do miękkości jarzyn.

Sałatka ziemniaczana

Z – dowolną ilość ugotowanych ziemniaków pokroić w grubą kostkę;
Z – zmieszać z 2-3 jajkami ugotowanymi na twardo i posiekanymi;
Z – dodać trochę oliwy z oliwek;
M – garść drobno pokrojonej cebuli;
M – przyprawić odrobiną pieprzu;
W – i soli kamiennej;
W – do tego dodać małą ilość tamari lub sosu sojowego;
D – i do smaku dobrą miarkę kwasu chlebowego (zamiast niego może być trochę ogórka kiszonego pokrojonego w drobną kostkę);
D – oraz dużo drobno posiekanej naci pietruszki;
O – nieco tymianku;
Z – zmielonego kminku;

[63] Niestety w naszym handlu spotykamy najczęściej chemiczną wanilinę zastępującą naturalną wanilię.

Z – można też dodać do smaku trochę zielonego groszku i ugotowanej, pokrojonej w kostkę marchewki.

Przed podaniem przyozdobić bukiecikami pietruszki i kawałkami jajka.

Zupa jarzynowa

Podany niżej przykład jest otwarty na wszelkie inne kombinacje składników, należy tylko zachować stosowną kolejność. Zupa oddziaływać będzie zawsze najsilniej na narządy zaliczane do tego żywiołu, na którym zostanie zakończone dodawanie do niej składników. Można też kilkakrotnie przechodzić przez cały cykl pięciu ruchów – to dodatkowo harmonizuje, a zarazem wzmacnia energię zupy. Czas gotowania może być dowolny, byle wszystkie składniki stały się wystarczająco miękkie, jednakże warto zawsze pamiętać, że wraz z jego wydłużaniem dodaje się równocześnie *czi*, a wiec jangizuje.

O – na wrzącą wodę wrzucić nieco majeranku, tymianku, rozmarynu;

Z – suszone grzyby szlachetne, trochę kminku;

Z – pokrojone stosownie do pory roku ziemniaki, buraka ćwikłowego, marchew, korzeń pietruszki;

M – seler, kapustę, pora, cebulę;

W – drobną fasolkę (wcześniej moczoną przez ok. 12 godzin);

W – (jeśli istnieje potrzeba to dolać trochę zimnej wody) przyprawić sosem sojowym, solą;

D – dodać posiekane natki selera i pietruszki;

O – szczyptę tymianku;

Z – masło do smaku, ewentualnie słodkiej śmietany.

Mięso wołowe na czerwonym winie

O – do ¼-½ litra czerwonego wina (zależnie od ilości mięsa);

Z – wstawić na noc lub na kilka godzin mięso wołowe;

Z – w małej ilości oliwy z oliwek;

Z – tak przysmażyć mięso, by powstała na nim piękna skórka, po czym;

Z – dodać plasterki lub kawałki cebuli i łagodnie je przyrumienić[64];

M – 1-2 rozgniecione ząbki czosnku;

M – łyżeczkę świeżego lub zmielonego imbiru;

M – i pieprzu do smaku;

W – oraz trochę soli kamiennej;

W – mięso poddusić jeszcze trochę (można dodać w tym celu niewielką ilość zimnej wody);

D – następnie dolać jeszcze małą ilość kwasu chlebowego;

O – dodać garść posiekanych orzechów włoskich;

O – i czerwonego wina (może być to, które pozostało z moczenia mięsa). Przykryte mięso wołowe zostawić na małym ogniu i dusić aż do miękkości;

O – przed podaniem przybrać niesłodzoną galaretką z brusznic lub marmoladą z brusznic;

Z – i kilkoma przyrumienionymi krążkami cebuli.

UWAGA: mięso gotowane na czerwonym winie ma silne właściwości rozgrzewające, lepiej więc nie odżywiać się w ten sposób zbyt często.

[64] Lekko przyrumieniona cebula zmienia smak na słodki i należy do przemiany ziemi; silnie przypalona staje się gorzka, przechodząc tym samym do przemiany ognia.

UWAGI KOŃCOWE

Na zakończenie warto jeszcze zwrócić uwagę czytelnika na kilka dość istotnych spraw. Pozwoli to uniknąć wielu niepotrzebnych nieporozumień, pomówień o szarlatanerię czy głoszenie poglądów sprzecznych ze współczesnymi odkryciami naukowymi.

Po pierwsze: nie należy traktować dosłownie (tzn. w zachodnim rozumieniu) pewnych określeń stosowanych w innych systemach i od razu uważać ich za zacofane czy fantastyczne. Konieczne jest uświadomienie sobie, że każda nazwa lub idea to symbol arbitralny nabyty, powstały w danej tradycji kulturowej, a utrwalony w wyniku procesu nauczania i przekazu społecznego. Tak więc i terminy uważane przez nas za prawdziwie opisujące świat są równie konwencjonalne jak każde inne – opisujące ten sam świat, lecz w wyniku innych uwarunkowań kulturowych czyniące to w odmienny sposób albo w odrębnym aspekcie. Dlatego bezsensowne jest ślepe porównywanie wyrwanych pojęć czy idei należących do obcych sobie systemów bez znajomości przynajmniej podstaw każdego z nich. Tak samo dla zachodniego naukowca nieprawdziwe może być chińskie pojęcie *meridian* albo energia życiowa *czi*, jak niezrozumiałe z punktu widzenia tradycji chińskiej są zachodnie spory na temat fizykochemicznej natury życia. Tamten system interesuje się w większym stopniu energetycznym aspektem wszechświata, a my materialnym; wszechświat pozostaje jednak taki sam...

Po drugie: medycyna chińska jest systemem, który zawsze wymagał traktowania człowieka całościowo. Niedopuszczalne jest diagnozowanie i leczenie tylko chorego narządu, gdyż rzeczywiste przyczyny choroby leżeć mogą zupełnie gdzie indziej i sięgać odległej przeszłości (aż po życie płodowe włącznie). Ignorowanie tego może doprowadzić do poważnego rozregulowania równowagi energetycznej organizmu, nawet do wywołania innych chorób – mimo że zewnętrznie bezpośrednia dolegliwość wydaje się usunięta. Dlatego ważne jest także częste ponawianie diagnozy w trakcie leczenia, gdyż podczas niego zachodzą istotne zmiany wpływające na pozostałe narządy. Mimo że chińska tradycja medyczna liczy sobie parę tysięcy lat, pod wieloma względami pozostaje dalej w pełni aktualna, a nawet wyprzedza współczesną naukę, w której pogląd o traktowaniu każdej istoty jako nierozdzielnej całości żyjącej w swym środowisku, z trudem toruje sobie drogę do świadomości współczesnego społeczeństwa i jego lekarzy.

Po trzecie: nie chodzi o przeciwstawianie sobie medycyny chińskiej i zachodniej. Są to różne systemy oparte na odmiennych założeniach filozoficznych i kulturowych. Każdy z nich ma swoje plusy i minusy, szczególnie jaskrawo widoczne w zależności od osobowości, wiedzy i etyki osoby lekarza. Najdoskonalszy system leczniczy może być zniweczony przez ignoranta uważającego się za specjalistę...

Niewątpliwie medycyna zachodnia ma wspaniałe rezultaty, np. w przypadkach wymagających natychmiastowej interwencji chirurgicznej, której prawie nie było w medycynie chińskiej. Ta ostatnia znowu poszczycić się może niezwykle skutecznym i nieszkodliwym dla pacjenta diagnozowaniem, wielkim bogactwem leków naturalnych, nie wywołujących działań ubocznych – co jest poważnym grzechem farmakopei zachodniej. Jednak powoli obie te medycyny zaczynają się coraz dokładniej poznawać i należy mieć nadzieję, że z takiego spotkania powstanie humanistyczna medycyna przyszłości korzystająca z najlepszych osiągnięć każdego z systemów. Korzyść z tego zawsze odniosą zwykli cierpiący ludzie.

Po czwarte: trzeba wyraźnie podkreślić, że medycyna chińska to w znacznym stopniu profilaktyka. Nie oferuje ona nikomu cudownych pigułek o natychmiastowym działaniu, jak np. zachodnie antybiotyki czy leki kortyzonowe, mające jednak, oprócz szybkich widocznych efektów, długotrwałe i niebezpieczne działania uboczne. Pacjent leczący się zgodnie z zaleceniami medycyny chińskiej musi to robić sam, nieraz przez bardzo długi czas. Rolą lekarza jest zdiagnozowanie i podanie dokładnych zaleceń dietetycznych, przepisanie ziół, ewentualnie danie rad dotyczących zmiany trybu życia itp. Może on również wykonywać nakłucia (akupunkturę), lub przypiekania *(moksę)*, choć wcale nie jest to w każdym przypadku konieczne.

Po piąte: terapia winna być rozpoczęta po dokładnym i pełnym zdiagnozowaniu[65] pacjenta. Zawsze trzeba leczyć rzeczywiste przyczyny choroby, a nie jej skutki. Objawowe leczenie ziołami, dietą czy nakłuwaniem, mimo niejednokrotnie spektakularnych rezultatów, zawsze musi się skończyć pogorszeniem stanu zdrowia pacjenta – choroba przeniesie się na inne narządy lub przesunie głębiej (przez co będzie trudniejsza do wyleczenia i bardziej niebezpieczna).

Akupunktura polega na "przemieszczaniu" energii wzdłuż *meridianów*, albo z jednego do drugiego. Zawsze jednak musi być podstawowe minimum energii, które będzie przemieszczane. Jeśli jej nie ma, należy najpierw doprowadzić do odbudowania *czi*, stosując odpowiednie zioła i odżywianie. W przypadku braku energii (np. wyczerpania "korzenia *jang*" albo ogólnego braku *czi)* objawowe zastosowanie akupunktury, nie poprzedzone dogłębną diagnozą stanu całości organizmu, może zakończyć się zapaścią, a nawet w najgorszym przypadku – śmiercią pacjenta. Akupunktura nie jest więc modną zabawą w egzotyczne uzdrawianie, lecz wymaga w pełni kwalifikowanego lekarza znającego podstawy tradycyjnej medycyny chińskiej i potrafiącego postawić zgodną z nią diagnozę. Tylko wtedy można uzyskać znakomite rezultaty terapeutyczne. W Polsce mają prawo nakłuwać wyłącznie lekarze z odpowiednimi kwalifikacjami.

Po szóste: warto zwrócić uwagę na sposób odżywiania i docenić go. Bowiem nasze zdrowie w pierwszym rzędzie zależy od niego, a dopiero w mniejszym stopniu od bakterii, wirusów itp., atakujących właśnie tych, których równowaga organizmu została zachwiana i przez to spadła ich odporność. Zdrowy, zrównoważony człowiek, żyjący w harmonii ze światem i sobą samym, poradzi sobie bez żadnych szczepionek czy leków z każdą, nawet najgroźniejszą, chorobą[66]. Równie istotny jest stan umysłu, gdyż emocje potrafią być rzeczywistą przyczyną ponad stu chorób. Medycyna chińska ma na celu umożliwienie człowiekowi życie zgodne z jego naturą, oparte na naturalnych przemianach i niezakłóconym przepływie energii.

Po przeczytaniu informacji tu zawartych nie musimy wpadać w panikę z powodu popełnianych błędów dietetycznych. Nie trzeba niczego robić raptownie; warto stopniowo wprowadzić zmiany i obserwować swe ciało i umysł. Organizm posiada nabyte od lat przyzwyczajenia i ma wykształcone swoiste reakcje – można je zmieniać powoli, nawet w ciągu lat. Należy więc dać ciału czas na przyzwyczajanie się do nowego. Medycyna chińska uważa, że człowiek w pełni zmienia się co siedem lat, tyle czasu potrzebuje organizm na całkowite odnowienie.

[65] Oczywiście ma to być diagnoza według tradycyjnej medycyny chińskiej, a nie zachodniej!

[66] Niestety w zachodnim społeczeństwie coraz trudniej spotkać takich ludzi, ze względu na wszechobecne skażenie środowiska, nadmiar stresów, itp. Dlatego istotniejsze jest wspomaganie naturalnych sił organizmu właściwą dietą i sposobem życia.

Tablica 1 CHARAKTERYSTYKA JIN i JANG

JIN	JANG
ciemny	jasny
zimny	gorący
wilgotny	suchy
zamknięty	otwarty
wklęsły	wypukły
łagodny	stromy
skupiony	ekspansywny
opadający	wznoszący
bierny	aktywny
spokojny	gwałtowny
powolny	szybki
żeński	męski
księżycowy	słoneczny
nocny	dzienny

Powyższe określenia są najbardziej charakterystyczne, lecz bynajmniej nie wyczerpują wszystkich możliwych właściwości *jin* i *jang.* Zawsze należy pamiętać, że są to biegunowe pary, a nie przeciwieństwa wzajemnie się wykluczające – *jin* i *jang* istnieją bowiem nieoddzielnie (nawet w przypadku maksymalnej dominacji jednego z nich, drugie jest zawsze obecne w swym minimum, będącym zarazem maksimum potencji dążącej do zamanifestowania się). *Jin* i *jang* nie dotyczy żadne wartościowanie w kategoriach np.: *jin* – złe, *jang* – dobre.

Tablica 2 PIĘĆ PRZEMIAN

ŻYWIOŁ	DREWNO	OGIEŃ	ZIEMIA	METAL	WODA
SEZON	wiosna	lato	dojo	jesień	zima
DOBA	ranek	południe	późne popołudnie	zmierzch	noc
STRONY ŚWIATA	wschód	południe	centrum	zachód	północ
WPŁYW ZEWNĘTRZNY	wiatr	ciepło	wilgoć	suchość	chłód
SMAK	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
ZAPACH	kwaśny	spalenizny	przyjemny	ostry, przenikliwy	nieprzyjemny
SPOSÓB KONSERWACJI	fermentacja, ocet	wędzenie	kandyzacja, olej	próżnia, alkohol	solenie
KOLOR	zielony	czerwony	żółty	biały	czarny, błękitny
KAMIEŃ	turkus	koral	bursztyn	kryształ górski	czarny onyks
DZIAŁANIE	uspokajające	inspirujące, poznawcze, mądrość	harmonizujące, koncentrujące	otwartość, przestrzeń	odwaga wewnętrzna, siła woli
EMOCJE	gniew, nienawiść	infantylny śmiech	rozbiegane myśli	smutek, żal	lęk, depresja
ŻYCIE	narodziny	nauka	praca	odpoczynek	umieranie
ORGANY GŁÓWNE	wątroba, woreczek żółciowy	serce, jelito cienkie, osierdzie, potrójny ogrzewacz	śledziona, trzustka, żołądek	płuca, jelito grube	nerki, pęcherz moczowy
ORGANY INNE	paznokcie, oczy, łzy, ścięgna, mięśnie	język, tętnice, krew, pot	usta, ślina, tkanka podskórna	nos, śluz, skóra, włosy na ciele	uszy, zęby, mózg, szpik, narządy płciowe

Tablica 3 PRZEMIANA DREWNA – SMAK KWAŚNY

	ZBOŻA, ZIARNA	WARZYWA	OWOCE	PRZYPRAWY	ZWIERZĘCE PRODUKTY	ZIOŁA, NAPOJE
WEN			pigwa	ocet winny	kura	
PING	orkisz		winogrona	bazylia	wątroba z drobiu	krwawnik
LIANG	pszenica	świeże zielone części roślin, zarodki, kiełki, ogórki kiszone, kiszona kapusta, natka pietruszki, pomidory, szczaw, cukinia	agrest, porzeczki, cytryny, mandarynki, pomarańcze, poziomki, truskawki	melisa lekarska, drożdże	kaczka, zsiadłe mleko, kwaśna śmietana, jogurt, biały ser, kefir	hibiskus, babka zwyczajna, cytryna, sok brzozowy, piwo pszeniczne, białe wino
HAN			rabarbar		kurczak (brojler)	

W tablicach 3-7 przedstawiono wybrane produkty żywnościowe, zaliczając je do jednego z pięciu żywiołów oraz jednej z pięciu właściwości energii, czyli według natury energetycznej *(re* – gorąca, *wen* – ciepła, *ping* – neutralna, *liang* – ochładzająca, *han* – zimna). Należy tu jednak uprzedzić czytelnika, że w niektórych przypadkach można spotkać nieco inne zaszeregowania, co jednakże nie wpływa w sposób istotny na ostateczny rezultat działania danego produktu. Niniejsze tablice nie mają nic wspólnego z klasyfikacją makrobiotyczną, zupełnie odmienną od stosowanej w medycynie chińskiej.

Tablica 4 PRZEMIANA OGNIA – SMAK GORZKI

	ZBOŻA, ZIARNA	WARZYWA	OWOCE	PRZYPRAWY	ZWIERZĘCE PRODUKTY	ZIOŁA, NAPOJE
RE					jagnię	
WEN	kasza gryczana		orzechy włoskie	bylica, piołun, liść wawrzynu, majeranek, szafran, kurkuma	baranina, koza	kakao, kawa, lubczyk, tymianek, rozmaryn, czerwony żeńszeń, czerwone wino
PING	żyto	kapusta czerwona	mirabele czerwone, czerwone winogrona, wędzone owoce	estragon	ser kozi, kozie mleko	wrząca woda
LIANG		korzeń łopianu, boćwina, cykoria, karczoch, endywia, sałata	grejpfrut			kawa z korzenia łopianu, herbata zielona, czarna, jaśminowa, piwo, szałwia, kwiat głogu, goryczka, jesion, kozłek lekarski, ziele ogórka
HAN		rabarbar (korzeń)				mniszek lekarski

Tablica 5 PRZEMIANA ZIEMI – SMAK SŁODKI

	ZBOŻA, ZIARNA	WARZYWA	OWOCE	PRZYPRAWY	ZWIERZĘCE PRODUKTY	ZIOŁA, Nnapoje
RE				cynamon		
WEN		dynia, marchew, korzeń pietruszki	czereśnie, wiśnie, brzoskwinie, morele, orzechy kokosowe, maliny, rodzynki, śliwki	kminek, koper włoski, oleje: sezamowy, sojowy, oliwa z oliwek	wołowina, mleko owcze	lawenda, anyżek, biały żeńszeń
PING	proso (kasza jaglana), kukurydza	świeży groszek, bób, groch, ziemniaki, słodka papryka, rzepa, suszone jarzyny	daktyle, suszone owoce, migdały, orzechy laskowe, figi	olej roślinny, miód, sezam, wanilia, syrop klonowy, słód jęczmienny	cielęcina, gęś, jaja kurze, masło, słodka śmietana, mleko krowie	lukrecja, znamiona kukurydzy, liść maliny, liść jeżyny
LIANG		buraki, bakłażany, szpinak, szparagi, ogórki, grzyby szlachetne, świeże i suszone	jabłka, gruszki, banany, arbuz, ananas, mango, słonecznik	mleczko zbożowe, siemię lniane	królik, ser żółty	kwiat lipy, korzeń lotosu, rumianek, liść babki

Tablica 6 PRZEMIANA METALU – SMAK OSTRY

	ZBOŻA, ZIARNA	WARZYWA	PRZYPRAWY	ZWIERZĘCE PRODUKTY	ZIOŁA, Nnapoje
RE		ostra papryka, czosnek	goździki, chili		wódka
WEN	owies	cebula, por, szczypiorek, zielona cebulka	imbir, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, czarnuszka, curry, kolendra, pieprz	dzik, jeleń, bażant	wódka sake, wino ryżowe, arcydzięgiel
PING	ryż	kapusty: biała, zielona, włoska, brukselka, rzepa	korzeń kuzu	przepiórka, indyk	
LIANG	jęczmień	kalafior, rzeżucha, kapusta pekińska, rzodkiewka, seler	mięta pieprzowa, oregano	zając	biała malwa

Tablica 7 PRZEMIANA WODY – SMAK SŁONY

	ZBOŻA, ZIARNA	WARZYWA	OWOCE	PRZYPRAWY	ZWIERZĘCE PRODUKTY	ZIOŁA, NAPOJE
WEN					węgorz, łosoś, krewetka	
PING	czarna soja, ciemne fasole	czarne grzyby	orzeszki ziemne		sery pleśniowe, karp, pstrąg, gołąb	
LIANG	fasole, żółta soja				wieprzowina, rak, dorsz, makrela	woda mineralna
HAN		wodorosty		sól, miso, tamari, sproszkowane muszle ostryg	żaby, ostrygi, kraby, ślimaki	woda źródlana

Tao Programowania

Księga Pierwsza - Cicha Pustka

Oto rzekł mistrz programowania:
``Gdy nauczysz się wychwytywać kod błędu z ramki pułapki, będzie to czas, abyś wyszedł."

1.1

Formuje się rzecz tajemnicza, urodzona w pustce. Czekając samotnie i w ciszy, jest zarówno nieruchoma, jak i w ciągłym ruchu. Jest źródłem wszystkich programów. Nie znam jej imienia, będę więc ją nazywał Tao Programowania. Skoro tylko Tao jest wielkie, system operacyjny jest wielki. Skoro tylko system operacyjny jest wielki, kompilator jest wielki. Skoro tylko kompilator jest wielki, aplikacja jest wielka. Użytkownik jest zadowolony i istnieje harmonia we wszechświecie.
Tao Programowania odpływa daleko i wraca na porannym wietrze.

1.2

Tao zrodziło kod maszynowy. Kod maszynowy zrodził assembler.
Assembler zrodził kompilator. I oto powstało do dziś dziesięć tysięcy języków.
Każdy język odgrywa swoją rolę, choć skromną. Każdy język wyraża Yin i Yang oprogramowania. Każdy język ma swoje miejsce wewnątrz Tao.
Ale jeśli możesz, postaraj się nigdy nie programować w COBOLu.

1.3

Na początku było Tao. Tao zrodziło Czas i Przestrzeń. Czas i Przestrzeń są więc Yin i Yang programowania.
Programistom, którzy nie szanują Tao, zawsze kończy się czas i przestrzeń dla ich programów. Programiści, którzy szanują Tao, zawsze mają wystarczająco czasu i przestrzeni, aby osiągnąć swoje cele.
Jakże mogłoby być inaczej?

1.4

Rozumny programista, usłyszawszy o Tao, podąża nim. Przeciętny programista, usłyszawszy o Tao, szuka go. Głupi programista, usłyszawszy o Tao, śmieje się z niego.
Gdyby nie ten śmiech, nie byłoby Tao.
Najwyższe dźwięki są najtrudniejsze do usłyszenia.
Pójść naprzód to sposób, aby się wycofać.
Wielki talent objawia się późno w życiu.
Nawet idealny program wciąż ma błędy.

Księga Druga - Starożytni Mistrzowie

Oto rzekł mistrz programowania:
``Po trzech dniach bez programowania, życie traci sens."

2.1

Programiści przeszłości byli tajemniczy i nieodgadnieni. Nie możemy badać ich myśli, więc wszystko co zrobimy, to opisanie ich wyglądu.
Przytomni, niczym lis przeprawiający się przez wodę. Czujni, niczym generał na polu walki. Mili, niczym gospodyni pozdrawiająca swoich gości. Prości, niczym nieociosane kloce drewna. Nieprzeniknieni, niczym czarne kałuże w mrocznych jaskiniach.
Któż może pojąć sekrety ich serc i myśli?
Odpowiedź leży w Tao.

2.2

Wielki Mistrz Turing pewnego razu śnił, że jest maszyną. Kiedy się ocknął, wykrzyknął:

``Nie wiem, czy jestem Turingiem śniącym, że jestem maszyną, czy też maszyną, śniącą, że jestem Turingiem!"

2.3

Programista z bardzo dużej korporacji komputerowej pojechał na konferencję programistyczną i po powrocie melduje się swojemu menedżerowi, mówiąc:
``Jacyż to programiści pracują dla innych korporacji? Zachowywali się źle i nie dbali o powierzchowność. Ich włosy były długie i zaniedbane, ich stroje były pomarszczone i stare. Zniszczyli atmosferę naszej gościnności i wydawali niegrzeczne dźwięki podczas mojej prezentacji."
Menedżer rzekł: ``Nigdy nie powinienem był wysyłać cię na tę konferencję. Ci programiści żyją ponad materialnym światem. Uznają życie za absurd i przypadkowy zbieg okoliczności. Przybywają i podróżują nie znając żadnych granic. Bez żadnej innej troski, żyją tylko dla swoich programów. Dlaczego mieliby przejmować się konwenansami?"
``Oni żyją wewnątrz Tao."

2.4

Początkujący zapytał Mistrza: ``Oto programista, który nigdy nie projektuje, nie dokumentuje i nie testuje swoich programów. Pomimo tego, wszyscy, którzy go znają, uważają go za jednego z najlepszych programistów na świecie. Dlaczego tak jest?"
Mistrz odpowiedział: ``Ten programista osiągnął jedność z Tao. Wykroczył poza potrzebę posiadania projektu; nie złości się, gdy system się zawiesi, ale akceptuje całą naturę wszechświata bez żadnych wyjątków. Wykroczył poza potrzebę dokumentowania; nie interesuje go już, czy inni będa oglądać jego kod. Wykroczył poza potrzebę testowania; każdy z jego programów jest doskonały sam w sobie, jasny i elegancki, a ich przeznaczenie narzuca się samo. Zaiste, posiadł on tajemnicę Tao."

Księga Trzecia - Projektowanie

Oto rzekł mistrz programowania:
``Kiedy testuje się program, jest już za późno, aby zmienić założenia w projekcie."

3.1

Pewnego razu był człowiek, który pojechał na targi techniki komputerowej. Każdego dnia, kiedy wchodził, informował strażnika przy drzwiach:

``Jestem wielkim złodziejem, znanym z bezszelestnego okradania sklepów. Bądź ostrzeżony, albowiem te oto targi również nie unikną splądrowania."

Te słowa niepokoiły wielce strażnika, ponieważ na targach zgromadzono sprzęt komputerowy warty miliony dolarów. Obserwował więc bacznie owego człowieka. Ten jednak przechadzał się od boksu do boksu, zaledwie mrucząc cicho do siebie. Gdy człowiek opuścił targi, strażnik wziął go na stronę i przeszukał jego ubrania. Niczego jednak nie znalazł.
Następnego dnia targów, człowiek powrócił i złajał strażnika słowami: ``Wczorajszego dnia uciekłem z wielkim łupem, dziś jednak będzie on jeszcze większy." Strażnik więc obserwował go jeszcze baczniej, ale bez żadnego efektu. Ostatniego dnia targów, strażnik nie potrafił okiełznać swojej ciekawości. ``Panie Złodzieju," rzekł, ``Jestem tak zaskoczony, nie mogę zaznać spokoju. Proszę, oświeć mnie. Czymże jest to, co pada twoim łupem?"
Człowiek uśmiechnął się. ``Zajmuję się rabowaniem pomysłów," rzekł.

3.2

Był pewnego razu mistrz programowania, który pisał nieustrukturyzowane programy. Początkujący, próbując go naśladować, także zaczął pisać programy nieustrukturyzowane. Gdy początkujący poprosił mistrza o ocenienie jego postępów, mistrz skrytykował go za pisanie nieustrukturyzowanych programów, powiadając: ``To co jest odpowiednie dla mistrza, nie jest odpowiednie dla początkującego. Musisz zrozumieć Tao, zanim przekroczysz strukturę."

3.3

Był pewnego razu programista, który związany był z dworem hetmana Wu. Hetman zapytał programistę: ``Który z tych dwóch jest łatwiej zaprojektować: pakiet księgowy czy system operacyjny?"
``System operacyjny," odparł programista.
Hetman wyraził bezgraniczne zdumienie. ``Ależ zapewne pakiet księgowy jest trywialny, jesli porównać go do stopnia skomplikowania systemu operacyjnego," powiedział.
``To pozory," rzekł programista, ``gdy projektuje się pakiet księgowy, programista odgrywa rolę mediatora pomiędzy ludźmi mającymi różne poglądy: jak musi on działać, jak muszą objawiać się jego wyniki i jak musi zgadzać się z ustawą o podatku. Przeciwnie system operacyjny, on nie jest ograniczony zewnętrznymi konwenansami. Projektując system operacyjny, programista szuka najprostszej harmonii pomiędzy maszyną i koncepcjami. Oto dlaczego system operacyjny łatwiej zaprojektować."
Hetman Wu skinął i uśmiechnął się. ``To wszystko dobre i jasne, ale w którym z tych dwóch łatwiej znaleźć błędy?"

Programista nie udzielił odpowiedzi.

3.4

Menedżer poszedł do głównego programisty i pokazał mu listę wymagań stawianej nowej aplikacji. Menedżer spytał mistrza: ``Jak długo potrwa zaprojektowanie tego systemu, jeśli przypiszę do niego pięciu programistów?"
``Zajmie to jeden rok," odparł bezzwłocznie mistrz.
``Ale potrzebujemy tego systemu natychmiast, albo może nawet wcześniej! Jak długo to zajmie, jeśli przypiszę do niego dziesięciu programistów?"
Mistrz zmarszczył czoło. ``W takim wypadku, zajmie to dwa lata."
``A co jeśli przypisałbym setkę programistów do tego projektu?"
Główny programista wzruszył ramionami. ``Wówczas projekt nigdy nie zostanie skończony," rzekł.

Księga Czwarta - Kodowanie

Oto rzekł mistrz programowania:
``Dobrze napisany program jest swoim własnym rajem; źle napisany program jest swoim własnym piekłem."

4.1

Program powinien być lekki i zwinny, jego procedury połączone ze sobą jak sznurek pereł. Dusza i przeznaczenie programu powinny iśc z soba w parze. Nie powinno być ani zbyt dużo, ani za mało, ani niepotrzebnych pętli, ani nieużytecznych zmiennych, ani braku struktury, ani przesadnego porządku.
Program powinien przestrzegać 'Prawa Najmniejszego Zaskoczenia'. Jakie to jest prawo? To prawo po prostu mówi, że program zawsze powinien reagować w sposób najmniej zaskakujący użytkownika.
Program, nieważne jak skomplikowany, powinien zachowywać się jak pojedyncza jednostka. Program powinien być raczej zgodny z logiką, niż z zewnętrznymi konwenansami.
Jeśli program nie spełnia tych wymagań, będzie on w stanie nieporządku i pomieszania. Jedynym sposobem na poprawienie tego będzie napisanie programu od nowa.

4.2

Początkujący spytał mistrza: ``Mam program, który czasem działa poprawnie, a czasem zawiesza się. Postępowałem według reguł programowania, jestem jednak zupełnie zbity z tropu. Jaki jest tego powód?"
Mistrz odparł: ``Jesteś zbity z tropu, albowiem nie pojmujesz Tao. Tylko głupiec oczekuje rozsądnego zachowania od otaczających go ludzi. Dlaczego oczekujesz go od maszyny, którą ludzie skonstruowali? Komputery udają determinizm; tylko Tao jest doskonałe."
``Reguły programowania są zmienne; tylko Tao jest wieczne. Musisz więc kontemplować Tao zanim otrzymasz oświecenie."
``Ale skąd będę wiedział, kiedy otrzymałem oświecenie?" zapytał początkujący.
``Twój program będzie wtedy działał poprawnie," odparł mistrz.

4.3

Mistrz wyjaśniał naturę Tao jednemu ze swoich uczniów. ``Tao jest ucieleśniane przez każde oprogramowanie - niezależne jak błahe,'' rzekł mistrz.
``Czy Tao jest w kieszonkowym kalkulatorze?'' zapytał uczeń.
``Jest,'' nadeszła odpowiedź.
``Czy Tao jest w grze wideo?'' kontynuował nowicjusz.
``Jest nawet w grze wideo,'' rzekł mistrz.
``I czy Tao jest w DOSie dla komputera osobistego?''
Mistrz zakasłał i nieznacznie poruszył się. ``Lekcja jest na dzisiaj skończona,'' rzekł.

4.4

Programista księcia Wang pisał oprogramowanie. Jego palce tańczyły po klawiaturze. Program skompilował się bez najmniejszego błędu i działał niczym delikatny wietrzyk.
``Wspaniale!'' wykrzyknął książe, ``Twoja technika jest bezbłędna!''
``Technika?'' rzekł programista, odwracając się od monitora, ``To, czym podążam, to Tao - ponad wszelkie techniki! Kiedy zacząłem programować, widziałem cały problem w jednej bezkształtnej masie. Po trzech latach nie widziałem już tej masy. Zamiast niej widziałem procedury. Ale teraz nie widzę już niczego. Moja jaźń istnieje w bezkształtnej pustce. Moje zmysły są wyłączone. Moja dusza, nie ograniczając się żadnym planem, podąża za własnym instynktem. Krótko mówiąc, program pisze się sam. Owszem, czasami są trudne problemy. Widzę, kiedy zbliżają się, wówczas zwalniam i przypatruję się im w milczeniu. Wtedy zmieniam pojedynczą linijkę kodu i problemy rozpływają się niczym kłęby jałowego dymu. Wtedy kompiluję program. Siedzę w bezruchu i pozwalam radości mojej pracy wypełnić moje istnienie. Zamykam oczy na moment, a potem wychodzę z systemu.''
Książe Wang rzekł: ``Gdybyż wszyscy moi programiści posiadali taką mądrość!''

Księga Piąta - Konserwacja

Oto rzekł mistrz programowania:
``Nawet gdy program będzie się składał zaledwie z trzech linijek, kiedyś będzie musiał podlegać konserwacji.''

5.1

Dobrze używane wrota nie potrzebują oleju w swoich zawiasach
Płynący wartko strumień nie powoduje zastojów.
Ani dźwięk, ani myśli nie potrafią podróżować poprzez próżnię.
Oprogramowanie gnije, jeśli go nie używać.
Oto są wielkie tajemnice.

5.2

Menedżer spytał programistę jak długo zajmie mu skończenie programu, nad którym pracuje. ``Będzie skończony jutro,'' odparł programista bezzwłocznie.
``Myślę, że jesteś przesadnym optymistą,'' rzekł menedżer, ``Naprawdę, ile to zajmie?''

Programista zamyślił się na chwilę. ``Mam jeszcze kilka usprawnień, które chciałbym dodać. To zajmie co najmniej dwa tygodnie," ostatecznie rzekł.
``Nawet to jest zbyt wiele, ponad to co można wymagać," nalegał menedżer, ``Będę zadowolony, jeśli po prostu powiesz mi, kiedy program zostanie skończony."
Programista zgodził się na to.
Kilka lat później menedżer odszedł na emeryturę. Kiedy odbierał odprawę, odkrył, że programista śpi przed swoim monitorem. Programował całą noc.

5.3

Początkujący programista pewnego razu został przypisany do prostego pakietu finansowego.
Początkujący pracował wściekle przez wiele dni, ale gdy jego mistrz przejrzał jego program, odkrył, ze zawierał on edytor ekranowy, zestaw ogólnych procedur graficznych, interfejs sztucznej inteligencji, ale ani jednego śladu czegokolwiek finansowego.
Gdy mistrz zapytał o to, początkujący poczuł się zgorszony. ``Nie bądź tak niecierpliwy," powiedział, ``Kiedyś w końcu wrzucę do niego wszystkie te finanse."

5.4

Czy dobry rolnik zaniedbuje zboże, które zasiał?
Czy dobry nauczyciel przeacza nawet swojego nabardziej skromnego ucznia?
Czy dobry ojciec pozwala umrzeć z głodu choćby jednemu dziecku?
Czy dobry programista odmawia konserwowania swojego kodu?

Księga Szósta - Zarządzanie

Oto rzekł mistrz programowania:
``Niech programistów będzie wielu, a menedżeru kilku - wówczas wszyscy będziemy wydajni."

6.1

Gdy menedżerowie odbywają niekończące się spotkania, programiści piszą gry. Gdy księgowi mówią o zyskach kwartalnych, budżet działu rozwojowego właśnie zmniejsza się. Gdy nestorzy nauki mówią o niebieskim niebie, chmury właśnie zamierzają je zakryć.
Zaiste, nie jest to Tao Programowania.
Gdy menedżerowie czynią zobowiązania, programy rozrywkowe są ignorowane. Gdy księgowi tworzą plany długoterminowe, powraca porządek i harmonia. Gdy nestorzy nauki wskazują problemy palcem, problemy wkrótce zostaną rozwiązane.
Zaiste, oto jest Tao Programowania.

6.2

Dlaczego programiści są tak mało wydajni?
Ponieważ ich czas jest tracony na spotkania.
Dlaczego programiści są tak rewolucyjnie nastawieni?
Ponieważ menedżerowie wtrącają się zbyt bardzo.

Dlaczego programiści rezygnują jeden po drugim?
Ponieważ wypalili się.
Pracowawszy przez lata dla kiepskich menedżerów, już nie cenią swojej pracy.

6.3

Menedżer miał zostać zwolniony, ale programista, który pracował dla niego wynalazł nowy program, który stał się popularny i sprzedawał się dobrze. W konsekwencji, menedżer zachował swoją pracę.
Menedżer chciał dać programiście premię, ale programista odmówił jej przyjęcia, mówiąc: ``Napisałem ten program ponieważ pomyślałem, że to będzie interesujące, nie oczekuję więc żadnej nagrody."
Menedżer, słysząc te słowa, zanotował w pamięci: ``Ten oto programista, chociaż jego stanowisko nie obdarza go szacunkiem, doskonale rozumie prawidłowe obowiązki pracownika. Awansujmy go więc na wysoką posadę konsultanta zarządu!"
Ale gdy to usłyszał, programista ponownie odmówił, mówiąc: ``Istnieję po to, aby programować. Jeśli zostałbym awansowany, nie robiłbym nic, poza marnowaniem czasu innych ludzi. Czy mogę już odejść? Pracuję właśnie nad pewnym programem."

6.4

Menedżer poszedł do swoich programistów i rzekł im: ``Jeśli idzie o wasze godziny pracy: musicie przychodzić o dziewiątej rano i wychodzić o piątej po południu." Usłyszawszy to, programiści rozwścieczyli się i kilku na miejscu odeszło z pracy.
Menedżer rzekł: ``Dobrze więc, w takim wypadku możecie sobie sami ustalic godziny pracy, pod warunkiem, że będziecie kończyć wasze projekty zgodnie z planami." Wówczas programiści, zadowoleni, zaczęli przychodzić do pracy po południu i pracować do wczesnych godzin porannych.

Księga Siódma - Mądrość Korporacji

Oto rzekł mistrz programowania:
``Możesz zademonstrować program kierownikowi korporacji, ale nie możesz zrobić z niego znawcy komputerów."

7.1

Początkujący zapytał mistrza: ``Na wschodzie istnieje wielka, rozgałęziona struktura, którą ludzie nazywają `Biurem Zarządu'. Ona wypełniona jest po brzegi wiceprezesami i księgowymi. Wydaje mnóstwo notatek, każda mówiąca `Go, Hence!' albo `Go, Hither!', i nikt nie wie, co to oznacza. Każdego roku nowe nazwiska pojawiają się w gałęziach struktury, ale wszystko to nie przynosi żadnego skutku. Jakże może istnieć tak nienaturalny twór?"
Mistrz odparł: ``Postrzegasz tę niezmierzoną strukturę i jesteś zaniepokojony, że nie ma ona żadnego praktycznego celu. Czy nie mógłbyś nie czerpać przyjemności z jej nieskończonego wirowania? Czy nie czerpiesz przyjemności z beztroskiej łatwości programowania za jej chroniącymi gałęziami? Dlaczego jesteś przejęty jej bezcelowością?"

7.2

Na wschodzie jest rekin, który jest większy niż wszystkie inne ryby. Zmienia się on w ptaka, którego skrzydła są niczym chmury wypełniające niebo. Ów ptak przemierza lądy i przynosi wiadomość z Biura Zarządu. Jego wiadomość spada na programistów, zupełnie jak spada znak mewy na plażę. Potem ptak ujeżdża wiatr i z błękitnym niebem na swoich plecach wraca do domu.
Początkujący programista wpatruje się w ptaka z zadziwieniem, albowiem nie rozumie go. Przeciętny programista lęka się przybycia ptaka, albowiem boi się jego wiadomości. Mistrz programowania nie odwraca się od swojego monitora, albowiem nie zauważa przybycia ptaka i jego odlotu.

7.3

Czarodziej z Wieży Kości Słoniowej przyniósł do zbadania mistrzowi programowania swój najnowszy wynalazek. Czarodziej wtoczył dużą czarną skrzynię do biura mistrza, podczas gdy mistrz oczekiwał w ciszy.
``Oto zintegrowana, rozproszona stacja robocza ogólnego przeznaczenia,'' rozpoczął czarodziej, ``zaprojektowana ergonomicznie, z zamkniętym systemem operacyjnym, językami szóstej generacji i wieloma doskonałymi interfejsami użytkownika. Zabrało moim asystentom kilka setek osobolat, aby to skonstruować. Czyż to nie jest zdumiewające?''
Mistrz uniósł nieznacznie brwi. ``Istotnie, to jest zdumiewające,'' rzekł.
``Biuro Zarządu rozkazało,'' kontynuował czarodziej, ``aby wszyscy używali tej stacji roboczej jako podłoża dla nowych programów. Czy zgadasz się na to?''
``Oczywiście,'' odparł mistrz, ``Natychmiast każę ją przetransportować do serwerowni!'' I czarodziej powrócił do swojej wieży, bardzo zadowolony.
Kilka dni później, początkujący przybył do biura mistrza i rzekł: ``Nie potrafię znaleźć kodu źródłowego mojego nowego programu. Czy wiesz, gdzie może on być?''
``Owszem,'' odparł mistrz, ``kody źródłowe są poukładane na stacji roboczej w serwerowni.''

7.4

Mistrz programowania porusza się od programu do programu bez strachu. Żadna zmiana w zarządzie nie może zrobić mu krzywdy. Nie zostanie zwolniony, nawet jeśli projekt zostanie porzucony. Dlaczego tak jest? Ponieważ jest wypełniony Tao.

Księga Ósma - Sprzęt i Oprogramowanie

Oto rzekł mistrz programowania:
``Bez wiatru, trawa nie porusza się. Bez oprogramowania, sprzęt jest bezużyteczny.''

8.1

Początkujący zapytał mistrza: ``Widzę, że jedna korporacja komputerowa jest dużo większa, niż wszystkie pozostałe. Góruje nad nimi niczym olbrzym nad krasnoludami. Każdy z jej działów mógłby stanowić odrębną korporację. Dlaczego tak jest?''

Mistrz odparł: ``Dlaczego zadajesz tak głupie pytania? Owa korporacja jest wielka, ponieważ jest wielka. Gdyby produkowała jedynie sprzęt, nikt nie kupowałby go. Gdyby produkowała tylko oprogramowanie, nikt by go nie używał. Gdyby tylko konserwowała systemy, ludzie traktowaliby ją jak służącego. Ale ponieważ łączy wszystkie te rzeczy w sobie, ludzie uważają ją za jednego z bogów! Nie szukając zwady, podbija inne bez wysiłku."

8.2

Mistrz programowania przeszedł obok początkującego programisty pewnego dnia. Mistrz zauważył zainteresowanie początkującego kieszonkową grą komputerową. ``Przepraszam," rzekł, ``czy mogę to zobaczyć?"
Początkujący wyostrzył uwagę i podał grę mistrzowi. ``Widzę, że to urządzenie twierdzi, jakoby posiadało trzy poziomy gry: Łatwy, Średni i Trudny," rzekł mistrz. ``A jednak każde takie urządzenie ma jeszcze jeden poziom, na którym nie próbuje ono podbić człowieka, ani też nie próbuje być przez człowieka podbitym."
``Wielki mistrzu," błagał początkujący, ``jak włącza się owy tajemniczy poziom?"
Mistrz rzucił grę na ziemię i połamał ją butem. I nagle początkujący doznał oświecenia.

8.3

Pewnego razu był programista, który pracował z mikrokontrolerami. ``Spójrz jak mam tutaj wygodnie," rzekł do programisty wielkich systemów, który przybył go odwiedzić, ``Mam mój własny system operacyjny i urządzenie do zapisywania danych. Nie muszę z nikim dzielić moich zasobów. Moje programy są spójne i łatwe w użyciu. Dlaczego nie opuścisz twojej obecnej pracy i nie dołączysz do mnie?"
Programista wielkich systemów począł wówczas opisywać przyjacielowi swój system, powiadając: ``Nasz główny komputer siedzi niczym starożytny mędrzec medytujący w samym środku serwerowni. Jego dyski wypełniają ją od brzegów po brzegi, niczym wielki ocean maszyn. Oprogramowanie ma wiele powierzchni, niczym diament, i jest wypełnione niczym dziewicza puszcza. Programy, każdy wyjątkowy, płyną w systemie jak bystre potoki. Oto dlaczego jestem szczęśliwy tam, gdzie pracuję."
Programista mikrokontrolerów, usłyszawszy to, zamilknął. Ale ci dwaj pozostali przyjaciółmi aż do końca swych dni.

8.4

Sprzęt spotkał Oprogramowanie na drodze do Changtse. Oprogramowanie powiedziało: ``Ty jesteś Yin, a ja jestem Yang. Jeśli będziemy podróżować wspólnie, będziemy sławni i zarobimy wielkie sumy pieniędzy." I tak wytężyli wspólnie siły, zamierzając podbić świat.
Wnet spotkali Firmware, które ubrane było w łachmany i kuśtykało, podpierając się sękatym kijem. Firmware rzekło do nich: ``Tao wykracza ponad Yin i Yang. Jest ciche i nieruchome, niczym kałuża wody. Nie szuka sławy, nikt więc nie czuje jego obecności. Nie szuka szczęścia, bowiem szczęście się w nim zawiera. Istnieje ponad czasem i przestrzenią."
Sprzęt i Oprogramowanie, zawstydzeni, powrócili do domów.

Księga Dziewiąta - Epilog

Oto rzekł mistrz programowania:
``Już czas, abyś wyszedł."

OPOWIEŚCI KWON

W kulturach orientalnych wytworzyło się, na skutek odmiennych doświadczeń historycznych, zupełnie inne podejście do walki. Bardzo dobrą ilustracją tego podejścia są opowieści kwon. Są one specyficzną formą ludowej chińskiej literatury, bardzo często nie spisanej na papierze, tylko przekazywanej ustnie z pokolenia na pokolenie.
Kwon to miejsce, w którym ćwiczy się chińską sztukę walki, znaną nam pod nazwami kung fu lub wushu. Opowieści kwon to, tworzone przez mistrzów sztuki wojennej, krótkie opowiadania, które zawsze niosą w sobie pewien przekaz dydaktyczny. Niektóre z tych opowieści są bardzo stare. Jedno z opowiadań, które przytoczę, ma ponad dwa tysiące lat. Część z opowiadań była już w Polsce publikowana, ale w tak fatalnych przekładach, że postanowiłem napisać je od nowa.

Mistrz Chuang i szermierze (II w.p.n.e.)

Mistrz Chuang podróżował z jednym ze swoich uczniów. Pewnego dnia odwiedzili sławną szkołę szermierzy. Ludzie ci ćwiczyli się w sztuce miecza osiągając zadziwiające rezultaty. Wielu jednak w czasie ćwiczeń odnosiło rany i ciała ich pokryte były bliznami.
- Po co doskonalicie sztukę miecza? - zapytał mistrz Chuang jednego z ćwiczących.
- By osiągnąć doskonałość - odpowiedział zapytany.
- A gdy już osiągniecie mistrzostwo we władaniu mieczem...
- To idziemy na wojnę.
- I tam możecie zginąć?
- Taki jest los szermierza.
- Widzisz - powiedział do swojego ucznia mistrz Chuang - ci ludzie ciężko pracują, doskonaląc swoją sztukę po to, by zginąć.
Następnego dnia wędrowcy spotkali dziwnego człowieka, który stał przy drodze, trzymając trzy kulki na patyku.
- Co robisz? - zapytał mistrz.
- Ćwiczę się w utrzymywaniu kulek na patyku.
- No i?
- Umiem już utrzymać na patyku trzy kulki, a czwarta jeszcze mi spada, ale i tą umiejętność opanuję.
Po jakimś czasie mistrz Chuang zwrócił się do ucznia:
- Pamiętasz tego człowieka trzymającego kulki na patyku? On też osiąga mistrzostwo, tak jak ci szermierze, ale jego umiejętność jest nieprzydatna na wojnie, więc on przeżyje.
- Jak myślisz - kontynuował mistrz - które drzewo będzie żyło dłużej, proste czy krzywe?
- Krzywe - powiedział po namyśle uczeń - bo proste zetną na deski.
- Więc żyj jak krzywe drzewo.

Nie ma wątpliwości, że inspiracja dla tego opowiadania pochodzi z napisanej w III w.p.n.e. "Prawdziwej Księgi Południowego Kwiatu". Według koncepcji taoistycznej człowiek powinien być jak krzywe drzewo. Ponieważ doskonalenie się jest mu potrzebne dla wewnętrznego rozwoju, powinien doskonalić się w takich umiejętnościach, których żaden władca nie będzie mógł wykorzystać przeciw niemu, a więc w umiejętnościach nieprzydatnych. W odniesieniu do sztuki walki należy rozumieć to opowiadanie jako wskazanie, że nie ćwiczy się po to, żeby walczyć, lecz po to, by się wewnętrznie rozwijać.
Praktycznym zastosowaniem tej zasady jest styl taijiquan (tai czi) a w japońskich sztukach walki aikido. Style te wcale, lub prawie wcale, nie zawierają technik ataku, a wyłącznie techniki obrony. Ćwiczący doskonalą swoje ciało i rozwijają się wewnętrznie. Umieją też obronić się przed napastnikiem, ale nie można z nich zrobić żołnierzy. Niektóre style tai chi, na przykład tai chi chen, poszły dalej. Ich techniki ćwiczone są niemal wyłącznie jako gimnastyka, a mniej wtajemniczeni nie znają nawet ich bojowego zastosowania.
Dziś, gdy kung fu straciło już swoje bojowe znaczenie na skutek rozpowszechnienia broni palnej, wielu ludzi ćwiczy sztukę wojenną wyłącznie jako sztukę dla sztuki. Doskonalą się oni w wykonywaniu tak zwanych form, czyli stałych zrytualizowanych układów technik walki bez przeciwnika. Przypomina to taniec. Ludzie ci, ćwicząc nieraz przez wiele lat, nigdy nie walczą. Jest to w pewnym sensie powrót do źródeł.

Chińskie dziecko (XII w.)

Wielki wojownik z dalekiego kraju przybył do Chin w poszukiwaniu tajemniczego dziecka, o którym fama głosiła, że nie można go pokonać. Wojownik wcześniej stoczył setki zwycięskich pojedynków z mistrzami miecza, szabli i włóczni w różnych krajach i uważał się za niepokonanego. Drażniły go jednak uporczywe pogłoski o niezwyciężonym chińskim dziecku, więc chciał położyć kres tej legendzie. Przybył do wsi, w której miało mieszkać tajemnicze dziecko i odnalazł jego chatę. Zastał w niej kobietę gotującą jakąś potrawę w ogromnym kotle. Kobieta wyjaśniła mu, że gotuje obiad dla synka i poprosiła, by poczekał w sąsiednim pokoju. "W takim kotle gotuje się posiłki dla wojska" - pomyślał wojownik, ale przez grzeczność o nic nie pytał.
W pewnym momencie ziemia zadrżała od ciężkich kroków i do chaty wkroczył chłopiec - olbrzym. Wojownik pomyślał tylko, że musi on ważyć więcej niż kilka koni, ale że stoczył już wiele walk z groźnymi przeciwnikami, nawet to nie zbiło go z tropu.
- Słyszałem, że jesteś niepokonany. Chciałbym stoczyć z tobą walkę - powiedział wojownik.
- Dobrze - odparł chłopiec - muszę jednak wcześniej spełnić prośbę ojca i przesunąć pewną skałę, by ojciec mógł powiększyć pole.
Chłopiec wyszedł, a wojownik usłyszał po chwili potworny grzmot, od którego zatrzęsła się ziemia. Wybiegł przed chatę i zobaczył, jak chłopiec przewraca ogromną górę turlając ją, jakby nic nie ważyła. Wojownik po cichu opuścił wieś, powrócił do swego kraju i zaniechał dalszych pojedynków. Ludzie stopniowo o nim zapomnieli.

Morał jest dość czytelny: nigdy nie będziesz tak wielkim wojownikiem, byś nie trafił na większego. Szukanie konfrontacji, sprawdzanie się, nie ma sensu. Jeśli zacząłeś toczyć walki na ringu, macie czy platformie leitai, to z całą pewnością kiedyś w końcu przegrasz. Szukanie konfrontacji nieuchronnie prowadzi do klęski.
Ale jest i morał głębszy. Człowiek naprawdę silny nie musi swej siły sprawdzać. Zna swoją wartość i nie porównuje jej z wartością innych ludzi. Nigdy nie będzie czuł się pokonany, bo nie przeszkadza mu to, że ktoś może osiągać lepsze od niego rezultaty. Prawdziwy mistrz zaprzyjaźniłby się z chińskim chłopcem, a nie szukał z nim walki.
Kultura chińska inaczej niż europejska definiuje pozycję człowieka w jego środowisku. Europejczyk odnosi swoją wartość do innych ludzi. Jest dla niego ważne, czy jego umiejętności są większe czy mniejsze od umiejętności innych. Będąc "lepszym" od innych odczuwa satysfakcję, a osiągając wyniki gorsze, czuje dyskomfort. Dla Chinczyka punktem odniesienia nie są inni, lecz on sam. Ważne jest, że się rozwija, robi postępy, a nie to, jak się ma do postępów innych.
Jest w tym pozorna sprzeczność. Europejczyk, będąc indywidualistą, dążącym do zaspokojenia swojego egoizmu, bardzo liczy się z opinią środowiska i ta opinia potrafi go wspomagać lub niszczyć. Chińczyk, który swoje wysiłki potrafi niemal bez reszty poświecić dążeniom grupy, w swoim własnym rozwoju zupełnie nie interesuje się opinią otoczenia. To właśnie dlatego potrafi z nieprawdopodobną cierpliwością realizować podjęty zamiar (na przykład robić dwustronny haft na jedwabiu pojedynczą nitką jedwabnika przez piętnaście i więcej lat).

Smoki Klasztoru Shaolin (XVI w.)

Dawno temu, w burzliwych czasach, przybył z Indii do Świątyni Małego Lasu (Shaolin Sy) mnich imieniem Ta Mo.
Ta Mo był zaniepokojony słabą kondycją fizyczną mnichów, którzy spędzali całe dnie na medytacji. Wprowadził dla nich system ćwiczeń fizycznych opartych na ludowej sztuce walki. Z czasem Klasztor Shaolin zasłynął z niezwykłych umiejętności mnichów - wojowników.
Z całego kraju zaczęli nadciągać młodzi ludzie chcący zostać mnichami z Shaolin i szkolić się w sztuce wojennej.
Oto młody człowiek przybył pod bramę klasztoru i prosił o przyjęcie go do grona mnichów. Poddano go wielu próbom, cierpliwości, pokory, wytrzymałości i odwagi. Został przyjęty, ale najcięższe próby miały dopiero nadejść. Rozpoczął życie mnicha i morderczy trening. Mistrz kazał mu całymi godzinami stać w pozycji jeźdźca na ugiętych nogach. Na jego udach, które musiały pozostawać w położeniu poziomym, oraz na ramionach stawiał miseczki z wodą. Mimo ogromnego bólu mięśni stał cierpliwie w męczącej pozycji nie mogąc uronić ani kropli wody. Po kilku miesiącach mógł już stać na ugiętych nogach przez cały dzień. Mięśnie jego nóg były silne jak stal. Rozpoczął inne męczące ćwiczenia. Zwisał przywiązany za nogi głową w dół i maleńką czarką przelewał wodę z beczki poniżej głowy do drugiej umieszczonej ponad nogami. Gdy dolna beczka była już pusta, a górna pełna, przelewał wodę z powrotem. Po pewnym czasie mięśnie jego brzucha stały się tak twarde, że odbijały się od nich strzały z łuku.

Dopiero teraz zaczął ćwiczyć uderzenia, kopnięcia i bloki, a z czasem technikę kija, szabli, miecza, włóczni, żelaznego bicza, halabardy i wielu innych broni. Mijały lata, a chłopiec stawał się mężczyzną. Umiał zrywać palcami korę z drzew, a jego kopnięcie boczne miało taką siłę, że łamał nim drzewa. Uderzeniem pięści rozbijał kamienne płyty. Dzięki latom medytacji jego umysł był jasny i czysty. Posiadł mądrość buddyjskich ksiąg i został mistrzem kaligrafii. Przy ogromnej sile fizycznej, jako mnich, był człowiekiem wielkiej dobroci i wielkiej mądrości.
- Teraz już możesz opuścić klasztor - powiedział pewnego dnia jego mistrz.
Ale droga do wyjścia wiodła przez labirynt. Po tygodniu oczyszczającej medytacji wkroczył do labiryntu. Musiał odnaleźć drogę w zupełnej ciemności. Czekały na niego liczne pułapki, zapadnie, spadające ze stropu głazy, wylatujące niespodziewanie ostrza. Po podłodze wiły się jadowite węże. Za kolejnymi drzwiami wkroczył do jasno oświetlonej sali. Na ścianach wisiały liczne rodzaje broni. Zrozumiał, że aby iść dalej, musi zaopatrzyć się w broń i musi dokonać wyboru właściwej. Kierując się nabytą przez lata ćwiczeń intuicją wybrał łopatę. Otworzył następne drzwi i znalazł się w sali, której cała podłoga pokryta była warstwą skorpionów. Odrzucając łopatą skorpiony przeszedł przez salę i zobaczył, że znajduje się na dnie głębokiej studni. Wysoko nad głową ujrzał dwa otwory. Wspiął się po ścianach studni i wsunął ręce w otwory, wyczuwając ukryte w nich uchwyty. W tym momencie poczuł ból i swąd palonej skóry. Mimo bólu nie puścił uchwytów i za ich pomocą obrócił kamienną płytę zagradzającą wyjście. Znalazł się na zewnątrz klasztoru, w którym spędził trzydzieści lat. Na przedramionach miał wypalone sylwetki dwóch smoków - symbol mistrza klasztoru Shaolin.

Jest to najbardziej znane z opowiadań kwon. Dla europejskiego czytelnika jest tu ciekawe kilka elementów. Po pierwsze opis procesu szkolenia i dochodzenia do umiejętności. Nasza kultura jest niecierpliwa. Europejczyk chce szybko widzieć rezultaty swojej pracy. Tradycja wschodnia patrzy na życie w zupełnie innej perspektywie. Bohater opowiadania ćwiczył trzydzieści lat zanim został mistrzem. Przez pierwsze lata nawet w ogóle nie ćwiczył technik walki, a tylko przygotowywał swoje ciało do właściwej nauki. Europejczyk dawno by "poszedł do domu", i dlatego nie osiągnąłby nigdy tak znakomitych rezultatów. Dotyczy to nie tylko sztuki wojennej.
Każdy kto widział prawdziwą chińską porcelanę, nie te tandetne serwisy po kilka yuanów, które można kupić i w Polsce, tylko tą najwyższej próby, musi zadać sobie pytanie: dlaczego żadnej z europejskich wytwórni porcelany nie udało się dotąd osiągnąć takiego mistrzostwa? Miałem w ręku filiżankę z białej porcelany, która była tak cienka, że widziałem przez nią wyraźnie własne palce, choć porcelana w zasadzie nie jest przezroczysta. Według sprzedawcy (oczywiście nie stać mnie było na kupienie tego cacka) grubość ścianek naczynia była mniejsza niż 0,2 mm. Gdyby tak cienkie naczynie było wykonane z precyzją tylko nieco mniejszą od perfekcyjnej, musiałoby pęknąć w procesie wypalania.
Sztuka wyrobu takiej porcelany zaczyna się od tego, że glinka kaolinowa jest leżakowana, co pewien czas przekładana i ugniatana oraz poddawana różnym procesom oczyszczającym przez okres około dwustu lat. Dzisiejszy rzemieślnik zaczyna obróbkę glinki dla dziesiątego pokolenia swoich następców.

W każdej dziedzinie wschodniej sztuki, także sztuki wojennej, ceniona jest perfekcja wykonania. Uczeń musiał miesiącami stać w jednej pozycji w miseczkami wody na kolanach, dlatego że ta pozycja musiała być perfekcyjna. Tak samo perfekcyjne musi być wykonanie każdego uderzenia.
Wschodnia cierpliwość i dokładność stała się jednym ze źródeł japońskiego (a także tajwańskiego, koreańskiego...) sukcesu gospodarczego. Początkowo Japończycy nie umieli dostosować swojej tradycji do nowoczesnej technologii. Pierwsze japońskie samochody były tandetne a wydajność pracy w przemyśle bardzo niska. Kontroli jakości i organizacji pracy uczyli ich Amerykanie. Później Japończycy włączyli do produkcji przemysłowej metody szkolenia zaczerpnięte ze sztuki wojennej. Na przykład studiowanie kroków. Stwierdzili, że gdy robotnik obchodzi stół, przy którym pracuje z prawej strony a nie z lewej, to robi o dwa kroki mniej, a gdy pierwszy krok zaczyna z lewej nogi, to oszczędza jeszcze jeden krok. W sumie w czasie dnia pracy daje to eliminację kilkuset zbędnych kroków i w efekcie wykonanie kilkudziesięciu produkowanych elementów więcej w ciągu dnia. Studiowanie ruchu i doprowadzanie go do perfekcji przez mozolne ćwiczenie jest jednym z największych wynalazków chińskiej sztuki wojennej. Metoda ta bywa stosowana także w odniesieniu do nowoczesnej broni. W czasie wojny w Wietnamie (wietnamska sztuka wojenna viet vo dao jest pochodną chińskiego kung fu) partyzanci Vietkongu musieli rozwiązać problem, jaki stwarzała amerykańska przewaga wojsk lotniczych. Metodami starych ćwiczeń sztuki walki studiowali wytaczanie działa z ziemianki i chowanie go z powrotem. Ćwiczyli dosłownie, gdzie który żołnierz ma postawić stopę i położyć rękę. Doszli do tego, że potrafili wytoczyć z ziemianki ciężkie działo, oddać celny strzał i schować działo w ciągu około 20 sekund. Amerykańskie bomby spadały w odwecie już na puste pozycje.
Inny ciekawy motyw w tym opowiadaniu to osobowość mistrza sztuki walki. Był nie tylko silny, ale też dobry i mądry. W języku chińskim mistrza określa się słowem tsy, co znaczy wykształcony. Mistrz sztuki walki to nie trener, tylko nauczyciel także zasad moralnych i całego życia. Według tradycji, nawet najsprawniejszy wojownik nie był prawdziwym mistrzem, jeśli nie był wykształcony. Przypomnę tu postać najsłynniejszego japońskiego szermierza Musashi Miamamoto, który jednocześnie był wielką postacią japońskiego malarstwa. Nasz polski trener wushu, po AWF (albo i bez), choćby nie wiem ile razy mienił się mistrzem, to nim nie jest, o ile jednocześnie nie jest człowiekiem światłym. Bez wykształcenia można być mistrzem murarskim, ale nie mistrzem kung fu.
No i ostatni motyw: dyplom mistrza - wypalone smoki. Nie wiem, czy rzeczywiście takie wypalanie smoków na skórze było kiedyś stosowane. Istotne, że taki dyplom był jedynym możliwym. Mistrz nie potrzebował potwierdzania jego umiejętności na piśmie. Mistrzowi wystarcza, że on wie o swoim mistrzostwie. Inni wiedzieć nie muszą.

Łucznik (VIII w.)

W mieście Hantan, stolicy państwa Chao, mieszkał niejaki Chi Chang, który zapragnął zostać wielkim łucznikiem. Udał sie do największego w swoim czasie mistrza łuku, którym był Wei Fei i powiedział, że chce być jego uczniem. Wei Fei

polecił mu ćwiczyć się w powstrzymywaniu powiek od mrugania oraz w nie reagowaniu ruchem źrenic na ruch przedmiotów w zasięgu wzroku.
Chi Chang położył się pod warsztatem tkackim w takiej pozycji, że pracujący pedał warsztatu niemal dotykał jego oczu. Po dwóch latach umiał już utrzymać nieruchomo wzrok i powieki nawet wtedy, gdy musiał zrobić unik przed rzuconym w jego twarz przedmiotem.
- Widzę, że robisz postępy - powiedział Wei Fei - teraz musisz nauczyć się nie tracić celu z oka.
Przez kolejne dwa lata Chi Chang uczył się utrzymywać wzrok utkwiony w jednym punkcie, nawet gdy galopował na koniu lub wykonywał akrobatyczne skoki i przewroty. Uczył się przy tym, nie spuszczając celu z oka, kontrolować to co dzieje się w całym jego polu widzenia. Doszedł do takiej wprawy, że potrafił czytać napisy znajdujące się w położeniu prostopadłym do kierunku jego wzroku.
- Teraz dopiero możesz zacząć uczyć się patrzeć - powiedział mu Wei Fei.
Chi Chang rozpoczął ćwiczenia we wpatrywaniu się w odległe drzewo. Początkowo widział tylko daleką sylwetkę drzewa. Po roku rozróżniał już jego gałęzie. Po kolejnym roku zaczął widzieć poszczególne liście. Znów minął rok i zobaczył na jednym z liści maleńkiego robaczka. Gdy po kolejnym roku robaczek wydawał mu się wielki jak koń, Chi Chang udał się do mistrza Wei Feia, by rozpocząć naukę trzymania łuku...
Mijały lata żmudnych ćwiczeń, aż Chi Chang doszedł do takiej wprawy, że potrafił wypuścić z wielką szybkością dziesięć strzał do umieszczonej bardzo daleko tarczy, tak że pierwsza strzała utkwiła w środku tarczy, następna trafiła w koniec pierwszej a każda następna w koniec poprzedniej.
- Nie potrafię nauczyć cię już nic więcej - powiedział Wei Fei - ale jeśli chcesz osiągnąć prawdziwy kunszt sztuki łuku, odszukaj mistrza Kan Yinga i zostań jego uczniem. To co my umiemy jest dziecinną zabawą w porównaniu z jego sztuką.
Chi Chang odszukał mistrza Kan Yinga w niedostępnych górach. Zobaczył człowieka tak starego, że w pierwszej chwili myślał, że mistrz już nie żyje i przybył za późno. Kan Ying jednak otworzył oczy i Chi Chang zobaczył, że jego wzrok jest niezwykle łagodny, a z całej postaci emanuje ogromny spokój.
Pragnąc zadziwić starego mistrza swoją sztuką, Chi Chang wypuścił w górę strzałę i trafił w ptaka lecącego tak wysoko, że nie było go widać. - Mój drogi, to tylko strzelanie z łuku strzałą. Czy nigdy nie słyszałeś o strzelaniu bez strzelania? - powiedział z łagodnym uśmiechem Kan Ying.
Chi Chang udał się w góry za mistrzem, by zobaczyć pokaz jego sztuki.
- A gdzie twój łuk, mistrzu? - zapytał, widząc puste ręce Kan Yinga.
- Mój łuk? Dopóki łucznik potrzebuje łuku i strzały, dopóty nie przekroczył on jeszcze progu istoty sztuki - odparł Kan Ying.
Naciągnął niewidoczny łuk i wypuścił niewidoczną strzałę. Chi Changowi wydawało się, że słyszy świst. Po chwili pod ich stopy spadł martwy ptak, na którego ciele nie było widać żadnego śladu trafienia. Chi Chang przebywał dziesięć lat u mistrza Kan Yinga. Gdy wrócił, zmienił się nie do poznania. Jego dawna pewność siebie i arogancja zniknęły bez śladu. Patrzył wokół dziwnym, jakby tępym wzrokiem.

Miszkancy Hantan okrzyknęli go największym mistrzem łuku wszech czasów i oczekiwali na jego wielkie wyczyny. On jednak ani razu nie dotknął łuku ani strzały. Pytany o powód dziwnego zachowania, odpowiedział:
- Najwyższym stopniem działania jest niedziałanie. Najwyższym stopniem elokwencji jest powstrzymanie się od mówienia. Największym mistrzostwem w strzelaniu z łuku jest nie strzelać.
Chi Chang żył coraz bardziej samotnie. Jego twarz straciła wszelki wyraz. Zespolił się tak bardzo z harmonią świata, że przestał odróżniać siebie od innych i "to" od "tamto". Na rok przed śmiercią odwiedził przyjaciela. Ujrzawszy u niego w domu przedmiot, który wydał mu się znajomy, zapytał, co to jest i do czego służy.
- Mistrzu! - zawołał zachwycony przyjaciel - musisz być w istocie największym mistrzem wszech czasów, skoro zapomniałeś, co to jest łuk i do czego służy.

Człowiek rozwija się, dążąc do celu. Gdy osiąga cel, szuka celu kolejnego. Ale dążenie do celu świadczy o tym, że czujemy wewnętrzny niepokój nakazujący nam doskonalenie się. Dążenie do doskonałości wynika z tego, że czujemy się niedoskonali. Dlatego najwyższym stopniem mistrzostwa jest do niczego nie dążyć. Łucznik strzelał coraz lepiej. Potem strzelał już tak świetnie, że nawet nie potrzebował łuku, ale największe mistrzostwo osiągnął wtedy, gdy nie potrzebował już strzelać.
Za najwyższe mistrzostwo w sztuce walki uważane jest zwyciężanie bez walki. Jeśli jest się prawdziwym mistrzem, to niemal zawsze potrafi się znaleźć inne rozwiązanie niż użycie siły. Wewnętrzny spokój prawdziwego mistrza pozwala mu na trzeźwą ocenę sytuacji i nieuleganie emocjom. Spokój i brak strachu odbierają także potencjalni przeciwnicy i najczęściej rezygnują z ataku. Potwierdza się to w praktyce. Znam wielu ludzi, którzy posiedli naprawdę duże umiejętności w sztuce walki. Jest regułą, że ludzie ci nie są agresywni i że nikt ich nie atakuje. Coś w tym jest, że na prawdziwych mistrzów, kung fu, karate czy judo nikt nie napada. Jeśli nawet dochodzi do zaczepek, rozładowują oni sytuację słowami, a nie pięścią.
Nie dotyczy to boksu czy kickboxingu. Chińczycy uznają obie te dyscypliny za barbarzyństwo, a nie za sztukę. Ćwicząc tylko sprawność fizyczną, a nie ćwicząc ducha (nie ćwicząc "ki", jak by powiedział Chińczyk), można zostać tylko rozbijaczem nosów (w tym własnego), ale nie mistrzem sztuki wojennej. Największym mistrzostwem jest zwyciężanie bez walki, ale opowiadanie mówi więcej: największym mistrzostwem jest rezygnacja ze zwyciężania.
Widzimy tu największą różnicę w mentalności między Europą a Wschodem. Jeśli ktoś obraził naszego rycerza, ten wyzywał go na pojedynek. Mistrza sztuki wojennej Wschodu nie można obrazić, bo "naprawdę wielkiego nie można poniżyć". Wschodni mistrz nie wyzwie adwersarza na pojedynek, tylko ustąpi i okaże mu szacunek, a przez to sprawi, że tamten poczuje się głupio.
Jeden z chińskich mistrzów obejrzał w Polsce film kończący się sceną szarży husarii. Zauważył, że Polacy są strasznie dumni z tej husarii. Powiedział potem mniej więcej tak:
- Dlaczego ci przeciwnicy tak stoją i czekają aż ta rozpędzona husaria na nich wpadnie? Chińskie wojsko rozstąpiłoby się na boki. Rozpędzeni husarze

dojechaliby do końca pola i zobaczyliby, że nikogo tam nie ma. Byłoby im strasznie głupio.

Trzej synowie (XIX w.)

Dawno temu żył pewien wielki mistrz miecza, który został zaproszony do domu innego wielkiego mistrza tej sztuki. Gospodarz miał trzech synów, których szkolił w sztuce miecza. Postanowił zaprezentować ich postępy przyjacielowi. Ustawił nad drzwiami pokoju ciężką wazę w takiej pozycji, że musiała spaść na każdego, kto otworzył drzwi.
Wezwał najstarszego syna. Ten natychmiast usłuchał wezwania ojca i stanął przed drzwiami. Dało się zauważyć prawie niedostrzegalną pauzę. Syn ostrożnie otworzył drzwi prawą ręką, jednocześnie unosząc lewą otwartą dłoń ku górze. Chwycił wazę, zanim zaczęła spadać i obrócił się w kierunku pokoju unosząc ją nad głową. Zamknął drzwi i umieścił wazę w poprzednim położeniu. Następnie bez słowa czy zbędnego gestu ukłonił się z szacunkiem starym mistrzom.
- To mój najstarszy syn - powiedział gospodarz.
- Jestem bardzo szczęśliwy - oświadczył gość - widzę, że twój syn jest świetnie wyszkolony i jest prawdziwym mistrzem miecza. Jest wart twojego nazwiska.
Gospodarz wezwał drugiego syna. Przybył on szybko i otworzył drzwi. Kątem oka spostrzegł spadającą wazę, wykonał błyskawiczny unik i złapał ją w ramiona. Powstrzymał się od zbędnych pytań lub okazania zdziwienia. Po chwili wahania ustawił wazę na poprzednim miejscu i pokłonił się mistrzom.
- To mój średni syn. On nie umie zbyt wiele, ale uczy się pilnie - przedstawił syna gospodarz.
Następnie wezwał najmłodszego syna. Nie spieszył się on z usłuchaniem wezwania i w ostatniej chwili chciał nadrobić opóźnienie, biegnąc. Wpadł jak burza do pokoju. Waza spadła, uderzając go w głowę i odbijając się od niej. Zanim jednak zdążyła spaść na podłogę, młodzieniec szybkim jak błyskawica cięciem miecza rozpłatał ją na pół.
- To mój najmłodszy syn - powiedział gospodarz - jak sam widzisz, musi się on jeszcze bardzo dużo nauczyć.
- Ach, tak - odparł uprzejmie gość - jednak jest on bardzo szybki i bardzo silny.

Nie jest sztuką być bardzo szybkim i bardzo silnym. Nie jest sztuką często wyciągać miecz i zabijać. Mistrzostwo polega na tym, by żyć nie musząc wyciągać miecza.

Sztuka niewidocznych i nieobecnych (XX w.)

Pan Wang pędził spokojne życie, prowadząc mały sklepik w Kantonie. Podobno w młodości ćwiczył w prowincji Yunnan tajemniczą sztukę walki, zwaną "sztuką niewidocznych i nieobecnych". Pytany, na czym ona polega, odpowiadał tylko tajemniczo: "działa tam, gdzie jej nie ma i tak, że jej nie widać".
Pewnego dnia do sklepu pana Wanga wkroczył jeden z żołnierzy miejscowego gangu i zażądał okupu. Bandyta czuł się bardzo pewnie, bo szef jego gangu był zaprzyjaźniony ze skorumpowanym szefem miejscowej policji.

- Dobrze - powiedział pan Wang - przygotuję ci okup za trzy dni.
- Żebyś tylko nie zapomniał - powiedział bandyta i wychodząc odbił pieczęć gangu na jednej z desek drzwi.
Następnego dnia szefowi policji zginęła bardzo cenna złota pozytywka. Na tylnich kuchennych drzwiach w jego domu znaleziono na jednej z desek pieczęć gangu. Policja wpadła do siedziby głównego gangstera i aresztowała go oraz wielu żołnierzy gangu. Szef policji postawił ich przed sądem i zażądał ścięcia szablą. W tamtym czasie sądy zawsze spełniały życzenia policji.
Bandyta, który odwiedził pana Wanga, uniknął aresztowania. Zdezorientowany po wpadce swego bossa i utracie wsparcia skorumpowanej policji nie był już tak pewny siebie. Mimo to zjawił się ponownie w wyznaczonym terminie.
Pan Wang wręczył mu walizeczkę z okupem. Bandyta jednak nie otworzył jej, bo to mógł zrobić tylko szef gangu. Pomyślał, że boss jakoś uniknie śmierci i będzie chciał zobaczyć okup. Wychodząc, skaleczył się lekko o gwóźdź wystający z futryny.
Po kilku dniach wykonano wyrok na członkach gangu. Bandyta, który szantażował pana Wanga poczuł się bardzo źle i udał się do lekarza po pomoc. Lekarz stwierdził, że jest on ciężko chory. Na gwoździu, o który skaleczył się wychodząc od pana Wanga musiały być zarazki tężca. Ciężko chory bandyta otworzył w końcu walizeczkę, którą dostał od pana Wanga. Była w niej pozytywka, która zginęła z domu szefa policji.

Jak postąpił pan Wang? Haniebnie, zakrzyknie Europejczyk. Skutecznie, powie Chińczyk. I znowu mamy wielką różnicę w pojmowaniu walki miedzy Wschodem a Zachodem. W pojęciu europejskim postępowanie pana Wanga było niehonorowe, niemal podłe. Posłużył się podstępem, donosem, fałszywym pomówieniem, napuścił na przeciwnika nieuczciwą policję i nieuczciwy sąd, z bezpośrednim przeciwnikiem nie stoczył honorowej walki twarzą w twarz, tylko go otruł zarazkami tężca. Jednym słowem, paskudnie. A nawet jeszcze gorzej, bo zastosował kontratak o sile nieproporcjonalnej do ataku. Bandytom, którzy tylko chcieli go okraść, zaaplikował ścięcie głowy.
Z punktu widzenia orientu sprawy mają się zupełnie inaczej. W sztuce wojennej wschodu, inaczej niż w europejskiej, podstawowym kryterium wartości podejmowanych działań i stosowanych technik jest skuteczność, a nie honor. Takie wynalazki Zachodu, jak konwencje genewskie, na razie są tam trudne do zaakceptowania. Ale wbrew pozorom, to wcale nie jest tak, że Chińczycy są zawołanymi okrutnikami. Nie przesadzajmy w drugą stronę. W technice walki, taktyce i strategii Wschód kieruje się kryterium skuteczności. Uderzenie ma być jak najsilniejsze, trafiać w najbardziej niebezpieczne punkty i czym większe szkody wyrządzi, tym lepiej. To właśnie dlatego twierdzę, że próby robienia z kung fu lub karate sportu, gdzie toczy się walki, ale nie można uderzać zbyt mocno i w niebezpieczne punkty, jest pozbawione wszelkiego sensu. Jeśli ktoś chce ćwiczyć kung fu i nie wyrządzać nikomu krzywdy, to niech powstrzyma się od walk całkowicie, a nie próbuje "walczyć łagodnie", bo to absurd.
W kulturze europejskiej za niehonorowe uważa się uderzenie w plecy lub z zaskoczenia. W czasie pojedynków, gdy przeciwnikowi wypadła szabla lub gdy się przewrócił, czekano aż podniesie szablę lub wstanie. W kung fu uderza się przede

wszystkim w plecy i stosuje się podstępy by zmylić przeciwnika. Atak frontalny, na który przeciwnik jest przygotowany, nie ma sensu. Jeśli zgubił szablę lub stracił równowagę, to właśnie tym bardziej szpikuje się go ostrymi narzędziami. Ale różnice są jeszcze większe. Europejczyk rzuci się do walki w obronie honoru, nawet gdy nie może wygrać. Zginie, ale z honorem. Chińczyk odwrotnie, jeśli nie ma pewności, że jego atak będzie w pełni skuteczny, nie zaatakuje wcale.
I tu dochodzimy do sedna sprawy, do zasady "ustąp, aby zwyciężyć". Gdyby na miejscu pana Wanga był nasz honorowy krajan, to na żądanie haraczu powiedziałby honorowo "nie dam", po czym bandyci spaliliby mu sklep albo podłożyli bombę. Tymczasem pan Wang powiedział "dobrze, przyjść za trzy dni po forsę", a w międzyczasie zadbał o wysłanie bandytów na szafot.
Zasada "ustąp, aby zwyciężyć" mówi, że siłę ataku przeciwnika trzeba wykorzystać przeciw niemu. Nie starać się zatrzymać tej siły, tylko odwrócić ją przeciw temu, kto jej używa. Jeśli ktoś pcha, to nie pchać w przeciwną stronę, tylko zejść z linii i pociągnąć, a on się przewróci dzięki własnemu pchaniu. Jeśli ciągnie, nie ciągnij w swoją stronę, tylko podstaw mu nogę i popchnij. Każdy atak obliczony jest na przełamanie oporu. Jeśli trafia w pustkę, czy jakby powiedział Chińczyk, "pełne uderza w puste", atakujący traci równowagę i staje się słaby. Wtedy wykonuje się kontrę. Nie powstrzymuj uderzenia gardą. Zejdź z linii, wykonaj obrót, uderz w plecy. Całkiem niehonorowo po naszemu, ale bardzo skutecznie. Do zniszczenia przeciwnika używa się jego siły, a nie swojej. Siłą bandytów była podłość i skorumpowana policja. Pan Wang użył przeciw nim ich własnej siły: skorumpowanej policji i nieuczciwego sądu.
W walce nie ma półśrodków. To dla odmiany rzecz, której nie rozumie Europa i stąd u nas ciągłe procesy o przekroczenie obrony koniecznej. Mistrz sztuki walki wie, że przewagę liczebną przeciwników można pokonać tylko w jeden sposób: eliminując ich kolejno zadając ciężkie rany, być może śmiertelne. Dlatego mistrz do końca stara się uniknąć walki. Gdy może uciec, to całkiem niehonorowo ucieknie, ale gdy zmusi się go do podjęcia walki, tak jak pana Wanga, to przeciwnicy muszą wiedzieć, że nie będzie "przebacz".

Mnich i wojownik (XX w.)

Stary mnich wędrował górską drogą. Gdy nad górami rozszalała się gwałtowna burza, schronił się w wielkiej jaskini. Po chwili do jaskini wkroczył wojownik w pełnej zbroi. Wraz z liczną świtą szukał on, tak jak mnich, schronienia przed deszczem. Gdy dostrzegł mnicha, poczuł chęć nawiązania z nim rozmowy. Mimo że mnich prawie się nie odzywał, wojownik już po chwili opowiadał o swoich wielkich wyczynach.
- Jestem największym wojownikiem południa i północy - mówił - Nie ma w kraju nikogo, kto by mnie pokonał.
Jego wspaniała, mieniąca się wszystkimi barwami drogich kamieni i cennych metali zbroja lśniła w półmroku jaskini. Za szerokim, nabijanym stalowymi ćwiekami pasem zatknięte miał dwa ogromne miecze. Przez jedno ramię przewieszony miał wielki łuk a przez drugie kołczan pełen strzał. Jego hełm ozdobiony był potężnymi rogami diabła, a przyłbica przedstawiała maskę czarnego demona. Otoczony sługami niosącymi za nim liczne włócznie i halabardy wyglądał niezwykle groźnie.

- Widzisz te skrzynie, mnichu? - mówił - Są wypełnione dyplomami, jakie otrzymałem od największych mistrzów sztuk wojennych. Moje imię wyryte jest na pomnikach licznych bitew i widnieje w honorowych księgach wielu szkół sztuki walki. Czy masz choć jeden taki dyplom, mnichu?
- Nie mam żadnego, panie. Jestem tylko mnichem i studiuję księgi.
- Ach, księgi! - ciągnął wojownik - One tylko opisują historię, a ja ją tworzę! Co ty możesz wiedzieć z ksiąg?
- Wiem, o czym pisał mistrz Lhao w "Księdze Drogi i Cnoty" - odparł mnich, pisząc coś na zwoju papieru.
- A cóż on mógł opisać? Czy jakiś filozof mógł znać zgiełk bitwy, czy mógł wyobrazić sobie potęgę mojego ramienia, ostrość mojego miecza i celność mojej strzały?
- Wybacz, panie, ale muszę już wyruszyć w dalszą drogę. Był to dla mnie zaszczyt poznać tak wielkiego wojownika. Pragnę podarować ci, panie, skromny prezent, na jaki stać biednego mnicha. Może nie pogardzisz mą kaligrafią i wzbogaci ona twą kolekcję dyplomów - powiedział mnich i wręczył wojownikowi zwój papieru. Zaskoczony wojownik przyjął zwój, a mnich skierował się do wyjścia. Wtem grom szalejącej na zewnątrz burzy uderzył w górę, w której znajdowała się jaskinia. Wielki głaz oderwał się od stropu jaskini i spadał prosto na mnicha. Z szybkością i lekkością, o jaką nikt by go nie podejrzewał, mnich wyskoczył w górę, obrócił się w powietrzu i silnym kopnięciem rozbił głaz na drobne części. Zanim osiadł pył z rozbitego głazu, mnich zdążył już opuścić jaskinię. Osłupiały wojownik rozwinął zwój otrzymany od mnicha. Był na nim wypisany cytat ze starożytnego dzieła mistrza Lhao: "Ci, którzy wiedzą, milczą. Ci, którzy mówią, nie wiedzą. Prawdziwej siły nie widać."

W kulturze chińskiej bardzo ceniona jest skromność. Europejski wojownik szczyci się swoją siłą. Bokser obwiesza w domu ścianę medalami. Lotnik zaznaczał na kadłubie samolotu swoje zwycięstwa. My, ludzie Zachodu, bardzo lubimy się puszyć. W dobrej szkole kung fu wymaga się od ćwiczących, by fakt uczenia się sztuki walki zachowali w tajemnicy. Nie dlatego, że jest w tym coś do ukrycia, ale po to, by wyeliminować od razu ludzi o błędnej motywacji. Chodzi o to, po co się ćwiczy. Dla siebie, czy na pokaz. Czy chce się budować wartości prawdziwe, czy pozorne. Człowiek przekonany o swojej wartości nie potrzebuje poklasku. Poklask potrzebny jest tym, którzy udają wielkich, ale sami w to nie wierzą. Potrzeba poklasku jest oznaką słabości. Prawdziwej siły nie widać, bo ona nie potrzebuje się puszyć. Prawdziwy mistrz nie potrzebuje dyplomów.
Ci, którzy wiedzą, milczą. Ci, którzy mówią, nie wiedzą. Nie o to chodzi, by nic nie mówić, lecz o to, by mówienie nie służyło budowaniu wokół siebie aureoli. Czym kto mniej wie, tym mniej ostrożnie wyraża sądy i tym bardziej przekonany jest o swojej mądrości. Dotyczy to każdej dziedziny życia. "Jaki głupi jest ten Balcerowicz", mówi pani, która nie tylko nie ukończyła studiów ekonomicznych, ale pewnie i szkoły średniej.
To też jest oznaka słabości. Jeśli mówię o kimś, że jest głupi, to w domyśle zawieram twierdzenie, że ja jestem mądry. Zdanie: "ci, którzy wiedzą, milczą" znaczy naprawdę: bądź mądry, a nie mów, że jesteś mądry; bądź silny, a nie mów,

że jesteś silny; bądź wielkim wojownikiem, a nie mów, że nim jesteś. Postaw na prawdę, a nie na pozory.
Jeżeli spotykamy młodego zawodnika sportu walki, który opowiada, że ćwiczy najlepszy styl, złożony z najlepszych elementów wszystkich stylów, a jego mistrz pokonał mistrzów wszystkich stylów, to jednego możemy być pewni: styl jest do kitu, a jego mistrz żadnych walk nie toczył. Od takiej szkoły walki trzymajmy się z daleka, bo strata to tylko czasu i pieniędzy. Wróćmy do opowiadania. Gdyby nie przypadek, to mnich wyszedłby z jaskini, a wojownik nigdy by się nie dowiedział, że się potwornie wygłupił, przechwalając się przed znacznie lepszym od siebie mistrzem sztuki wojennej. Warto zapamiętać ten przykład, bo dotyczy on nie tylko sztuki walki. Podobną historię przeżyli dwaj moi koledzy alpiniści, którzy we włoskich Dolomitach spotkali atrakcyjną dziewczynę i dawajże, jeden przez drugiego przechwalać się górskimi wyczynami. Później okazało się, że była to Ulla, wówczas żona najlepszego alpinisty świata Rainholda Messnera, która też miała na swoim koncie takie "drobiazgi", jak solowe przejście w zimie Filara Walkera na Grandes Jorrasses. Musieli mieć miny równie głupie jak ten wojownik.

Sztuka wojenna Dalekiego Wschodu

Chińska sztuka wojenna zmieniała się w trakcie historii. Jej zasady, zbliżone do dzisiejszych, pojawiły się prawdopodobnie wraz z pierwszym cesarstwem w III w.p.n.e. Według zachowanych przekazów, we wcześniejszym państwie feudalnym były one inne. Za szczyt honoru i odwagi uważano na przykład podjechanie na koniu pod bramę obleganej twierdzy i, będąc w zasięgu przeciwnika, spokojne policzenie szpicrutą desek w bramie. Według dzisiejszych zasad taka brawura jest czystą głupotą. Ewolucja samej techniki walki związana była z bardzo wczesnym rozpowszechnieniem kuszy i broni palnej, przez co ciężka zbroja straciła sens i trzeba było postawić na spryt i zwinność. Chińczycy strzelali z arkebuzów i armat w tym samym czasie, gdy woje Mieszka I przedzierali się przez knieje. Nasza europejska sztuka walki też się zmieniała. Obywatele Aten i Rzymu nie toczyli między sobą honorowych pojedynków na miecze. Rycerskie zasady przyniosło dopiero średniowiecze. W XIII wieku zetknęliśmy się z orientalną sztuką walki przyniesioną przez Mongołów. Ich kultura ludów stepowych połączyła chińską sztukę walki z wynalazkami koczowników, rozwiązując problem, z którym nie dawali sobie rady Chińczycy, problem zaopatrzenia wojska tam, gdzie nie było rzek (w Chinach żegluga rzeczna jest do dziś główną metodą transportu).
W zetknięciu z Mongołami Europa przeżyła zimny prysznic. Nasza kultura ucywilizowała wojnę. Wypowiadano bitwy, nie walczono w niedzielę i w nocy, czekano aż przeciwnik ustawi się w szyku. Byliśmy bezradni wobec wschodnich zasad unikania frontalnych bitew, stosowania podstępów i ataków z zaskoczenia. To wtedy, w XIII wieku, po raz pierwszy spotkaliśmy się z kung fu, nawet o tym nie wiedząc. Ostatnio nasza cywilizacja wytworzyła zupełnie nową kulturę wojny. Pilot bombowca B-2 startuje z Nevady, leci nad Atlantykiem, nad Korsyką odpala rakiety Tomahowk, które precyzyjnie trafiają w cele w Belgradzie. Sam pozostaje całkowicie poza zasięgiem obrony przeciwnika, a wieczorem ogląda w telewizji, co narobił. W naszej kulturze wojny miejsce walki zajęła egzekucja dokonywana

przez lepiej uzbrojonego na słabiej uzbrojonym. O zwycięstwie przestali decydować żołnierze, a zaczęły decydować laboratoria i zasobność banków. Może warto się zastanowić, czy nie miał racji bohater opowiadania "Łucznik" mówiąc, że najwyższym mistrzostwem w strzelaniu jest nie strzelać, a największym zwycięstwem jest powstrzymać się od zwyciężania.

Wszystkie odmiany wschodniej sztuki walki, takie jak: japońskie karate, judo, jujitsu, aikido, kenjitsu, kendo; wietnamskie viet vo dao, koreańskie hap ki do i tae kwon do, tajskie muay thai i wiele innych, wywodzą się z chińskiej sztuki wojennej, nazywanej dziś niezbyt prawidłowo kung fu. Nazwa ta jest językowo błędna, ale tak się rozpowszechniła, że używają jej dziś nawet Chińczycy (tyle że piszą gongfu). Nazwa prawidłowa to wushu, co znaczy dosłownie "sztuka obrony", ale ta z kolei nazwa przyjęła się zupełnie nieprawidłowo dla tworzonego od niedawna, na bazie sztuki wojennej, sportu. Nazwa kung fu, lub gongfu, składa się z dwóch słów - gong (umiejętność) i fu (doskonałość). Oznacza ona nie tyle sztukę walki co jej świetne opanowanie. Np. shaolin gongfu nie oznacza stylu shaolin lecz to, że ktoś ten styl dobrze zna.
Chińska sztuka wojenna rozwijała się i zmieniała od czasów starożytnych. Początkowo nazywała się Go Ti i najstarsze dowody jej istnienia pochodzą z neolitu. Najwcześniejszym kompleksowym dziełem na jej temat jest księga "Sztuka wojny", napisana w VI w.p.n.e. przez mistrza Sun (Sun Tzu). Kolejnym istotnym dziełem było "Kompendium ważnych sztuk wojennych" (Wu Cing Cung Jao), napisane w 1044 roku przez Ceng Kung Linga. Księga ta zawiera między innymi najstarszy na świecie opis receptury prochu strzelniczego, rakiet prochowych i lufowej broni palnej. Opisy sztuki walki znajdujemy też w starych powieściach chińskich, jak "Droga na zachód" czy "Dzieje trzech królestw". W "Drodze na zachód" jeden z bohaterów, Król Małp, toczy walki żelaznym kijem. W "Dziejach trzech królestw" trzech bohaterów, walczących szablą, włócznią i halabardą, zawiązuje spisek dla ratowania kraju i toczy niezliczoną ilość bitew.
Kung fu od początku miało trzy nurty. Nurt ludowy: ćwiczyli chłopi w tajnych stowarzyszeniach w celu walki z władzą w czasie powstań lub obrony przed bandytami albo wojskiem w czasie pokoju (nieraz gorszym od bandytów). Nurt wojskowy: wszyscy władcy ćwiczyli w jego technikach armię i tak jest do dziś. Wreszcie nurt sztuki dla sztuki: tak ćwiczyli mnisi w kilku klasztorach (nie prawda, że we wszystkich) i tak ogromne rzesze Chińczyków ćwiczą dziś taijiquan (tai chi).
Obecnie istnieje wielka liczba szkół (stylów) kung fu, między którymi obowiązują dwa zasadnicze podziały. Szkoły z południa kraju, charakteryzujące się niskimi postawami, stosunkowo prostą techniką i położeniem nacisku na ogromną siłę fizyczną, tworzą grupę nanquan (południową pięść), zaś szkoły z północy Chin, preferujące wysokie postawy, wiele efektownych wysokich skoków i bardziej wyrafinowaną technikę uderzeń, tworzą grupę changquan (długą pięść). Nie istnieje natomiast "północna pięść" czy "północy boks" - takie nazwy dla długiej pięści pojawiają się w niekompetentnych opracowaniach.
Drugi podział to style wewnętrzne (nei jia) i zewnętrzne (wai jia). Szkoły zewnętrzne kładą nacisk w większym stopniu na sprawność fizyczną, a wewnętrzne na czynniki psychiczne. Trzeba jednak pamiętać, że kultura chińska nie zna podziału na ciało i duszę. Człowiek jest jednością psychofizyczną i dlatego

każde ćwiczenie, każda technika w kung fu jest zarówno fizyczna jak i psychiczna. Każdemu ruchowi w walce musi towarzyszyć odpowiednia emocja i jest to nieodłączna część techniki. Dlatego większość europejskich adeptów nie wykonuje techniki kung fu, tylko ją naśladuje, koncentrując się wyłącznie na stronie fizycznej. Jednym z wynalazków kultury chińskiej jest odkrycie, że w walce sprawność psychiczna jest co najmniej równie ważna jak fizyczna.
W Europie nagminnie myli się kung fu z wywodzącym się z niego japońskim sportem, karate. Tymczasem różnice są ogromne. Kung fu jest kompletną sztuką walki, to znaczy, że ten sam człowiek ćwiczy się zarówno w walce bez broni za pomocą uderzeń, kopnięć, rzutów, dźwigni i duszeń, jak i w walce wieloma rodzajami broni, z których najważniejsze to kij, szabla, miecz, włócznia, halabarda, trójczłonowy cep (san chien kan), żelazny bicz (łańcuch) i lina a także inne. Wymienia się główne 48 rodzajów broni. Ćwiczono się także w strzelaniu z łuku, kuszy, strzał rakietowych oraz ognistej lancy (arkebuza - broń palną znano w Chinach już w X wieku).
Zachód zna kung fu i inne pochodzące od niego sztuki walki, jak japońskie karate, judo czy aikido, głównie z nienajlepszego źródła, czyli z sensacyjnych filmów i związanych z nimi mitów. Prezentowana na tych filmach technika walki jest przeważnie nie tylko bardzo źle wykonana (choć przeciętnemu widzowi wydaje się być wspaniała), ale też z prawdziwą techniką kung fu niewiele ma wspólnego. Podobnie niewiele mają wspólnego z japońską szermierką kenjitsu i jaido wyczyny oglądane na wielu, zwłaszcza słabszych, filmach samurajskich. Mamy tam do czynienia z intensywnym wspomaganiem trickami filmowymi i niemal zawsze z całkowicie chaotyczną, przypadkową zbieraniną wykonywanych technik. Wyjątkiem są znakomite filmy Akire Kurosawy, z autentycznym mistrzem kenjitsu Toshiro Mifune. Perłą tego gatunku jest zapomniany niestety film "Saga o judo", który znakomicie oddaje istotę sprawy i nie stara się szokować widza efektami. Wyjątek technicznej rzetelności stanowią też dwa filmy chińskie: "Klasztor Shaolin" i "Mistrzyni Wu Dang", choć oba są potężnym fałszerstwem historycznym. Technikę walki prezentują tam jednak ludzie, którzy naprawdę ją umieją, m.in. Li Lian Chein, znany szerzej pod pseudonimem Jet Li.
Technika walki, wykonywana w większości sensacyjnych filmów, przyprawia fachowców o salwy śmiechu. Z jednej strony bowiem aktor trzyma katanę (japonską szablę) jak najgorszy patałach (ostatnio Uma Thurman i Tom Cruise), a z drugiej strony, dzięki trickom, skacze w górę trzy lub cztery metry. Najczęściej mam ochotę powtórzyć za panem Wołodyjowskim: "machasz waść szablą, jak krowa ogonem". To jest podobnie, jak z serwowaną w Europie chińską kuchnią. Naszym kucharzom wydaje się, że jak dodać do ryżu dużo farfocli, to otrzyma się chińskie danie. Tymczasem będzie to tylko ryż z farfoclami, a nie chińska kuchnia.
Każda z technik wykonywanych w kung fu, każdy blok, uderzenie, krok, cięcie szabli lub miecza, rzut, duszenie, dźwignia itd., przypisana jest do jednego z "pięciu żywiołów": powietrza, ognia, ziemi, wody lub drewna. Z tego wynikają zasady łączenia technik, których nie można łączyć zupełnie dowolnie. Na uderzenie przypisane ogniu można odpowiedzieć wodą lub ziemią, ale nie powietrzem lub drzewem (bo podsyci się ogień). To przypisanie technik do żywiołów nie jest przypadkowe. Nie stosowanie się do tych reguł rzeczywiście jest

błędem technicznym. Nie można też chodząc w pozycji związanej z powietrzem wykonywać techniki wody (woda nie może być nad powietrzem).
Ale to jeszcze nie wszystko. Techniki przypisane są do "pięciu zwierząt": tygrysa, pantery, żurawia, węża i smoka (naprawdę jest tych zwierząt dużo więcej). Na uderzenie tygrysa nie można odpowiadać blokiem żurawia, bo jest on za słaby. Technika żurawia jest natomiast dobrym antidotum na atak węża. Dochodzi do tego klasyfikacja ruchu według pięciu kierunków geograficznych (piątym kierunkiem jest środek) oraz przypisanie ich ośmiu trygramom (pa qua).
Bardzo ważnymi czynnikami w kulturze chińskiej, a także japońskiej, wietnamskiej, koreańskiej, są równowaga i harmonia. Bardzo ważny jest sposób poruszania się, chodzenia w określonych, stabilnych pozycjach. Z wyjątkiem momentów wykonywania skoków lub przewrotów walczący cały czas zachowuje równowagę. Pójście "ciałem" za ciosem, tak zalecane w europejskim boksie, w kung fu jest największym błędem, bo wiąże się z utratą równowagi. Nie chodzi tylko o dosłowną równowagę, ale i o jej wyższą formę: harmonię. Jeśli, na przykład, prawa ręka uderza w przód z dłonią skierowaną do góry, to lewa musi iść w tył z dłonią w dół. Oczywiście można drugą ręką zrobić coś innego i taka kombinacja da się wykonać, ale to nie będzie już kung fu. Oglądani na filmach aktorzy, tacy jak Bruce Lee, Chuck Norris, Claude Van Damme i inni, nie stosują się do tych reguł i wykonywana przez nich technika ma tyle samo związku z autentyczną sztuką wojenną wschodu, co ów ryż z farfoclami z chińską kuchnią. Wschodnie techniki łączą oni po zachodniemu, bo wymogi walki filmowej są zupełnie inne niż prawdziwej. Naprawdę groźna technika wygląda nieefektownie. Unika się skoków, kopnięcia wykonuje się nisko i do filmu to się nie nadaje. Spośród znanych aktorów ćwiczyli kung fu: Bruce Lee (dość krótko, nieprawda, że był mistrzem z Hong Kongu. Mieszkał w USA i takie miał obywatelstwo), Lee Marvin, Steve McQueen, Charles Bronson i John Saxon (partner Bruce'a Lee z filmu "Wejście smoka"). Ten ostatni potrafi naprawdę dużo i technicznie jest znacznie lepszy od Bruce'a Lee. Większość dzisiejszych walczących aktorów zachodnich to kickboxerzy (Bob Wall, Chuck Norris, Claude Van Damme). To już z kung fu nie ma kompletnie nic wspólnego. Chińczycy do kickboxingu, podobnie jak do boksu, odnoszą się z głęboką pogardą.
Jest jeszcze jeden zupełnie u nas nieznany aspekt chińskiej sztuki walki: strategia. To cały osobny rozległy temat. Innym aspektem są wynalazki w dziedzinie uzbrojenia, w tym proch i broń palna, zarówno lufowa jak i rakietowa, oraz wynalazki z dziedziny kwatermistrzostwa, w tym stworzone na potrzeby wojska najstarsze metody konserwacji żywności, jak obważanki (suszone pieczywo nanizane na sznurek, które żołnierz nosił na szyi), makaron, kostki rosołowe i preparowany ryż. Ale to już tematy na kilka osobnych artykułów.

BAJKA O PIĘCIU ELEMENTACH

Dla wszystkich dzieci Tai-Chi

Żył kiedyś mały, smutny chłopiec. Jego rodzice co prawda dbali o niego, kupowali mu dużo ubrań i zabawek, ale mieli dużo pracy i nie poświęcali mu zbyt wiele czasu. Chłopiec często chorował i był słaby. Dzieci nie chciały się z nim bawić, bo bardzo wolno biegał i szybko się męczył. Często śmiały się z niego, dokuczały mu i dlatego chłopiec był nieszczęśliwy. Marzył o tym, aby być dużym i silnym, lecz nie wiedział jak to osiągnąć.
Pewnego dnia, kiedy było mu bardzo smutno, poszedł nad strumień, który płynął obok jego domu. Usiadł na pniu zwalonego drzewa i rozmyślał o swoich kłopotach, aż w końcu zmęczony zasnął. W pewnej chwili obudził się przestraszony. Zobaczył, że na pniu obok niego siedzi jakiś obcy, dziwny człowiek. Mimo podeszłego wieku nie był przygarbiony, ale siedział prosto, a oczy miał żywe, jakby był bardzo młody. Mimo niewielkiego wzrostu zdawał się być wielki jak góra. W szczupłej i drobnej sylwetce staruszka tkwiła jakaś przedziwna siła i spokój. Chłopiec nie wiedział co robić, czy lepiej uciec, czy zostać. Starzec uśmiechnął się do niego i zapytał:
- O czym myślałeś przed chwilą? - w tym uśmiechu była tak niezwykła siła, że chłopiec przestał się bać i zaczął rozmawiać z nieznajomym.
- Myślałem o tym, że chciałbym być duży i silny, aby wszyscy się mnie bali i abym ja nie musiał się bać.
- A czy nie chciałbyś być silny i odważny, by pomagać innym? Miałbyś wtedy dużo przyjaciół - rzekł starzec.
- Jak mogę im pomagać, jeśli się ze mnie śmieją i wciąż mi dokuczają?
- Możesz się przecież zmienić.
- Jak mogę tego dokonać? Jestem taki, jaki jestem, słaby i chorowity - powiedział chłopiec.
- Wszystko wokół ciebie ulega przemianom. Zmieniają się pory roku. Drzewa rosną i na wiosnę mają liście, które jesienią opadają. Są dni kiedy jest ciepło, świeci słońce i takie, kiedy pada deszcz. Dlaczego więc ty nie miałbyś się zmienić? Musisz tylko chcieć.
- E, tam! To jakieś bzdury, bardzo chcę być inny. Chcę być duży i silny, tak by się mnie wszyscy bali. Ale wcale od tego chcenia się nie zmieniam! - krzyknął młody człowiek.
- Aby czegoś dokonać, nie wystarczy tylko chcieć, trzeba jeszcze iść na wędrówkę za swoim marzeniem. Chodź, przejdziemy się troszkę. Po drodze coś ci pokażę.
- Nie lubię chodzić, szybko się męczę i potem bolą mnie nogi - powiedział chłopiec.
- Może nie będzie tak źle. Jeśli będziemy zmęczeni, możemy usiąść i odpocząć. A jeżeli będziesz uważnie patrzył, możesz podczas tej wędrówki dużo się nauczyć.
Chłopiec niechętnie podniósł się ze zwalonego pnia i ruszyli przed siebie. Nie przeszli nawet kilku kroków, gdy zza drzew wypadło na nich czterech wielkich zbirów.
- Gdzie macie pieniądze? - krzyknął największy z nich.

Chłopiec stanął nieruchomo i ze strachu nie mógł nawet uciekać. Wtedy stało się coś przedziwnego. Staruszek zaczął poruszać się szybko jak wiatr. Kilkoma zręcznymi ruchami powalił bandytów na ziemię. Fruwali w powietrzu, jak wielkie drzewa wyrwane przez huragan.
- Jak to możliwe? Jesteś stary, mały i słaby, a pokonałeś tak wielkich i silnych ludzi - zapytał chłopiec, kiedy ochłonął z przerażenia.
- To nie było takie trudne. Jestem mistrzem kung fu w Tai Chi Chuan.
- Czy to znaczy, że umiesz się bić? - zapytał zdziwiony chłopiec.
- Bicie się nie jest w tej sztuce najważniejszą umiejętnością, chociaż czasami się przydaje. Bycie kung fu oznacza ćwiczenie się w obserwacji, w uważnym patrzeniu i słuchaniu. Jest to rozwijanie swej sztuki codzienną pracą przez całe życie. Oznacza to, że Tai Chi uczę się bardzo długo i będę uczył się dalej.
- O, to bardzo ciekawe! Chciałbym być kiedyś taki jak ty! - zawołał chłopiec. Jak można się tego nauczyć?
- Kiedy byłem taki jak ty, spotkałem mistrza, który zabrał mnie na wędrówkę. Po drodze poznał mnie z pięcioma przyjaciółmi. Spotykam się z nimi do dziś. Uczę się od nich, uważnie obserwując i naśladując ich umiejętności. Mój mistrz pokazał mi także kilka ćwiczeń, które powtarzam każdego dnia. Staram się naśladować w ruchu moich pięciu przyjaciół. Chodź, poznam cię z nimi.

Moim pierwszym przyjacielem jest woda.

Od niej uczę się płynności, miękkości i siły, która powstaje z łagodności i ustępliwości. Ludzie często nie doceniają wody, bo myślą, że jest słaba. Ona jednak jest silna. Spójrz, kiedy nabierzesz jej do dzbanka, przyjmie dokładnie jego kształt, ale pozostaje sobą. A więc jest silniejsza od dzbanka. Kiedy spotyka na swej drodze kamień, opływa go i nadal dąży do celu. A popatrz tutaj. Widzisz ten kamień? Woda kapała na niego przez wiele lat, kropla po kropli, aż wyżłobiła w nim wgłębienie. A więc jest silniejsza niż kamień. Może też zamienić się w lód, wtedy staje się twarda i ostra jak metal. Woda przemienia się w chmury i przenosi się z miejsca na miejsce. Łatwo staje się deszczem, a potem szybko i miękko spada na ziemię. Woda jest wszędzie, także w nas. Od niej uczę się cierpliwości w dążeniu do celu i umiejętności pokonywania przeszkód, tak jak strumień, który wytrwale wędruje do oceanu. Bez wody nie byłoby życia na Ziemi, dzięki niej istnieją ludzie, zwierzęta i rośliny, a więc także i drzewo.

Drzewo, to mój drugi przyjaciel. W sztuce Tai Chi od niego uczę się właściwie stać w pozycjach. Drzewo rośnie wysoko i głęboko zapuszcza swoje korzenie. To pozwala mu przetrwać nawet najsilniejsze wiatry. Tak też i ja uczę się od niego opierać przeciwnościom losu i bronić swojego zdania, kiedy jest ono prawdziwe. Aby móc rozwijać tę sztukę, muszę dbać o jej podstawy, ćwicząc każdego dnia. Podobnie drzewo, które chcąc urosnąć wyżej, rozwija swoje korzenie. Drzewo daje życie mojemu kolejnemu przyjacielowi.

Ogień, to mój trzeci przyjaciel. Dzięki niemu mamy światło, lepiej widzimy i przestajemy się bać. Jego ciepło powoduje, że czujemy się dobrze i bezpiecznie. W ogniu można spalić niepotrzebne śmieci, takie jak złość czy nienawiść, które zaprzątają twoje myśli. Od niego uczę się szybko i zdecydowanie działać oraz poszukiwać nowych rozwiązań swoich problemów. Ogień daje mi energię do pracy i oświetlając każde miejsce, uczy mnie zainteresowania otaczającym światem. Dzięki niemu pogłębiam swoją wiedzę. Ogień spala wszystko na popiół i gaśnie, dając życie ziemi.

Ziemia jest moim czwartym przyjacielem. Daje mi oparcie i pomaga zachować równowagę w trudnych chwilach. Jest jak matka, wszystko znosi cierpliwie, choć często bezlitośnie ją depczemy zamiast po niej chodzić. Od ziemi uczę się cierpliwości, miłości i równowagi, a także wrażliwości. Wykonując ćwiczenia, czuję każdy swój krok w kontakcie z ziemią. Stąpam delikatnie i miękko jak tygrys, bo nie chcę jej krzywdzić. W głębi ziemi rodzi się metal.

Metal, to mój piąty przyjaciel. Jest twardy i sprężysty jak miecz. To on uczy mnie szybkości, wewnętrznej twardości i dyscypliny. To od niego wiem, że muszę pracować nad swoim charakterem, jeśli chcę spełnić swoje marzenia. Tak jak wykuwa się miecz, każdego dnia, krok po kroku podejmuję działania, które pomagają mi dojść do celu. Od metalu uczę się też dokładności, jaką ma miecz, który przecina miejsce którego się dotknie. Gdy metal rdzewieje, pojawiają się na nim kropelki rosy i w taki sposób daje życie wodzie.

- Jak widzisz, moi przyjaciele pomagają sobie nawzajem, a ja uczę się od nich sztuki Tai Chi. Teraz, chłopcze, kiedy ich poznałeś, możesz i ty być ich przyjacielem oraz uczyć się od nich. Znajdziesz ich wszędzie, stanowią część otaczającej cię przyrody. Są również w tobie. Twoje ciało jest jak świat, w którym żyjesz, składa się w większości z wody. Powinieneś ciągle ćwiczyć się w uważnej obserwacji. Możesz usiąść nad strumieniem i przyglądać się wodzie, wtedy usłyszysz, co do ciebie mówi. Uważne patrzenie i słuchanie oraz wrażliwość, to najcenniejsze dary, jakie dostałem od swoich nauczycieli, czyli mojego mistrza i moich pięciu przyjaciół. Chciałbym jednak cię przestrzec. Nasi przyjaciele są bardzo mądrzy, ale czasami lubią bawić się jak małe dzieci. Wtedy sprawiają nam dużo kłopotów. Woda może zgasić ogień. Potrafi być niebezpieczna i zagrozić nam powodzią. Ogień może stopić metal, a bywa też groźny i może spowodować pożar. Metal ścina drzewo i umie niebezpiecznie ranić. Drzewo może rozsadzić ziemię

swymi korzeniami. Ziemia zasypuje wodę, pozbawiając źródła życia wiele roślin, zwierząt i ludzi. Powinieneś więc z wdzięczności za naukę coś im ofiarować. Utrzymuj swoich pięciu przyjaciół w równowadze, bądź odpowiedzialny. Dbaj o to, żeby sobie pomagali i nie kłócili się ze sobą. Jeśli będziesz uważny, staniesz się kung fu w Tai Chi Chuan.
Chłopca tak pochłonęło słuchanie tej opowieści, że nawet nie zauważył zniknięcia staruszka. Nie był pewien, czy to wszystko wydarzyło się naprawdę, czy może był to tylko sen. Nadal siedział na pniu zwalonego drzewa, tak jakby wcale nie ruszał się stąd. Pamiętał jednak doskonale każde słowo wypowiedziane przez starca. Przypomniał sobie też ćwiczenia, których go nauczył. Zaczął ćwiczyć każdego dnia, uważnie obserwując i słuchając swoich pięciu przyjaciół. Spotykał się z nimi wszędzie; w lesie, w mieście, przyglądając się sobie. Zawsze służyli mu radą i pomocą, a on, pamiętając o przestrodze starego mistrza, dbał o utrzymanie ich w równowadze i zgodzie. Rósł, mężniał i stawał się mądrzejszy. Nigdy nie używał swoich umiejętności w złym celu. Zawsze pomagał innym ludziom.
Upłynęło wiele lat. Stał się pełnym energii i siły starszym człowiekiem. Wielu ludzi szanowało go za to, jak żył i czego dokonał. Pewnego dnia w czasie swej wędrówki znalazł się w miejscu, w którym przed wieloma laty mieszkał jako mały chłopiec. Szedł wzdłuż strumienia, uważnie słuchając wody, gdy wtem zobaczył siedzącą na pniu zwalonego drzewa smutną dziewczynkę. Pewnie ma jakieś kłopoty - pomyślał. Może będę mógł jej pomóc. Usiadł cichutko obok niej, a kiedy spojrzała na niego przestraszona, uśmiechnął się i zapytał:
- O czym przed chwilą myślałaś?

Przypowieść o żółtym diable

Zasłyszana podczas wykładu na sesshin

W dawnych czasach, pewien ubogi i dosyć skąpy Chińczyk policzył oszczędności swojego życia (które trzymał ukryte w podłodze) i okazało się, że uzbierało się tego 30 sztuk złota. Udał się więc na targowisko, by po wielu latach po raz pierwszy kupić sobie coś ciekawego. Po przyjrzeniu się różnym rozmaitościom nie znalazł nic, co by go zainteresowało. Już miał wrócić niepocieszony do domu, kiedy nagle jego uwagę przykuł... diabeł. Diabeł był czarny jak smoła, miał lekko skośne oczy, ogon, rogi, czerwone ślepia i było od niego lekko czuć siarką. Siedział spokojnie w klatce i przyglądał się przechodniom. Nasz bohater spytał się, po co komu taki diabeł. Sprzedawca wyjaśnił mu, że taki diabeł to bardzo pożyteczne zwierzę - potrafi napalić w piecu, narąbać drzewo, pomalować płot, gotować, sprzątać i wiele innych rzeczy. Prawdziwa złota rączka. Przy tym je tyle, co zwykły człowiek i, tak jak człowiek, czasami potrzebuje odpocząć i zdrzemnąć się. Jego utrzymanie nie jest więc kosztowne. Kupiec obejrzał dokładnie diabła i spytał o cenę. Okazało się, że kosztuje on 30 sztuk złota i sprzedawca nie zamierza spuścić z ceny. Po długim namyśle Chińczyk zdecydował się jednak wydać wszystkie oszczędności swojego życia i kupił diabła. Kiedy już odchodził, sprzedawca zwrócił mu uwagę na pewien istotny szczegół. Otóż okazało się, że diabeł, owszem, pracuje intensywnie, ale tylko wtedy, jeśli zawsze powie mu się, co ma robić. Musi mieć zawsze wyznaczony plan dnia. Pobudka o godzinie tej i tej, rąbanie drzewa na opał do godziny tej i tej, śniadanie o godzinie tej i tej, 15 minut przerwy na wypoczynek itd. I tak codziennie. Nie wolno o tym zapomnieć! - przestrzegł sprzedawca. Diabeł pozostawiony sam sobie, zajmie się swoimi diabelskimi sprawami, co nigdy nie kończy się dobrze. Zdziwiony Chińczyk zapamiętał uwagę, wziął diabła ze sobą i udali się do domu. I rzeczywiście - sprzedawca nie kłamał - diabeł zawsze robił to, co polecił mu wykonać jego gospodarz. Wstawał bez ociągania się o 6 rano, rąbał drwa, zamiatał obejście, jadł śniadanie, odpoczywał... Właściciel był z niego bardzo zadowolony. Jednak pewnego dnia wieśniak musiał wyjechać. Znane są dwie wersje wyjaśniające przyczyny jego wyjazdu: pierwsza (dla dzieci) mówi o tym, że pojechał on odwiedzić swoją chorą matkę i został na noc, by się nią opiekować. Druga (dla dorosłych) opowiada o jego wizycie u przyjaciół i imprezie, która trochę się przedłużyła... W każdym razie w obu przypadkach, chłop po prostu zapomniał o tym, że musi przydzielić diabłu zadania. Zaniepokojony wracał do domu i już z daleka zobaczył, że coś jest nie w porządku. Znad miejsca, gdzie mieściła się jego wioska, unosiły się opary dymu. Wkrótce poczuł swąd spalenizny, a kiedy podszedł bliżej, jego oczom ukazał się wstrząsający widok. Wieś była doszczętnie spalona, a na zgliszczach siedział diabeł i piekł w ogniu ciało dziecka...

Dlaczego taka ładna historia ma tak straszne zakończenie?
Kim jest diabeł?
Kim jest wieśniak?
Kim Ty jesteś?
Co to wszystko oznacza dla Twojego życia?

Odpowiedz - teraz!

Jak czyni Bodhisattwa
Trzydzieści siedem praktyk

Namo Lokeshwaraye

Kłaniam się ciągle ciałem, mową i umysłem
Z szacunku dla najwyższego nauczyciela
I strażnika Awalokiteświary.
Chociaż widząc, że zjawiska ani nie rodzą się, ani nie ustają,
Bodhisattwowie działają wyłącznie dla pożytku innym.

W pełni oświeceni buddowie,
Źródło korzyści i szczęścia,
Pojawili się z urzeczywistnienia świętej dharmy.
Ono zaś zależy od tego, czy wiemy jak czynić,
Wyjaśnię zatem, czym są praktyki bodhisattwów.

1. Po osiągnięciu obdarzonego wolnościami, cennego ludzkiego odrodzenia,
Tak trudnego do uzyskania, a jakże potężnego,
Nie ustając ani na chwilę, ni w dzień, ni w nocy,
W dążeniu do uwolnienia siebie i innych z oceanu samsary —
Bodhisattwa słucha, rozmyśla i medytuje,
Oto praktyka bodhisattwy.

2. Wobec przyjaciół — namiętności niczym niespokojne wody;
Wobec wrogów — nienawiść niczym szalejący ogień.
Otępieni niewiedzą, zapominamy o tym co powinniśmy, a czego nie powinniśmy robić —
Bodhisattwa porzuca taką ojczyznę,
Oto praktyka bodhisattwy.

3. Kiedy złe, niekorzystne okoliczności zostają gdzieś w tyle,
Przeszkadzające emocje i poglądy stopniowo zanikają.
Bez żadnych rozproszeń,
Wytrwałość w dążeniu do cnoty naturalnie się zwiększa.
Kiedy świadomość się rozjaśnia, pojawia się zaufanie dla dharmy —
Bodhisattwa spędza czas w samotności,
Oto praktyka bodhisattwy.

4. Na łożu śmierci tymczasowa świadomość porzuca to ciało,
Niczym gość opuszczający gościniec —
A zatem pozostawmy za sobą najbliższych, z którymi tak długo żyliśmy,
I z wielkim trudem zdobyte bogactwa.
Bodhisattwa porzuca wszelkie troski tego świata,
Oto praktyka bodhisattwy.

5. Ludzie z twojego otoczenia, którzy zarażają trzema truciznami,
Osłabiają praktykę słuchania, rozmyślań i medytacji,
Nadszarpując miłującą dobroć i współczucie —
Bodhisattwa porzuca złych przyjaciół,
Oto praktyka bodhisattwy.

6. Ci, na których możesz polegać, bo kładą kres występkom,
Którzy rozwijają pozytywne właściwości niczym rosnący księżyc —
Bodhisattwa ceni tych duchowych przyjaciół
Bardziej nawet niż własne ciało,
Oto praktyka bodhisattwy.

7. Kogóż mogą wspierać bogowie tego świata,
Skoro sami tkwią w więzieniu samsary?
Bodhisattwa szukając pomocy, przyjmuje schronienie
W Trzech Klejnotach,
Oto praktyka bodhisattwy.

8. Budda rzekł: „Skutkiem negatywnych działań
Jest niewyobrażalne cierpienie w którymś z niższych światów".
Zatem bodhisattwa nie popełnia złych czynów,
Choćby za cenę własnego życia,
Oto praktyka bodhisattwy.

9. Szczęście trzech światów jest jak poranna rosa
Uwieszona na źdźble trawy, znikająca w mgnieniu oka.
Bodhisattwa dąży do stanu najwyższego —
Wolności, która jest niezmienna,
Oto praktyka bodhisattwy.

10. Po co komu osobiste szczęście,
Kiedy każda miłująca matka od samego początku
Cierpi? Aby wyzwolić niezliczone odczuwające istoty,
Bodhisattwa budzi w sobie bodhiczittę,
Oto praktyka bodhisattwy.

11. Wszelkie bez wyjątku cierpienie rodzi się z chęci
Pozyskania szczęścia dla siebie;
Pragnienie służenia innym rodzi doskonałych buddów.
Bodhisattwa bierze na swoje barki cierpienia innych
Za cenę własnego szczęścia,
Oto praktyka bodhisattwy.

12. Nawet jeśli ktoś z wielkiej potrzeby ograbi go z całego bogactwa,
Lub każe innemu to zrobić,
Bodhisattwa ofiaruje złodziejowi własne ciało, radość i zasługi —

Przeszłe, teraźniejsze i przyszłe,
Oto praktyka bodhisattwy.

13. Nawet jak ktoś obetnie mu głowę,
Mimo że nie zrobił niczego złego,
Bodhisattwa mocą współczucia przyjmuje na siebie
Negatywności swego oprawcy,
Oto praktyka bodhisattwy.

14. Nawet jeśli padnie ofiarą obmowy
Rozbrzmiewającej w milionach wszechświatów,
Bodhisattwa mówi z miłością o zaletach oszczercy,
Oto praktyka bodhisattwy.

15. Nawet jeśli obrażą go na oczach zgromadzenia,
Wytykając jego ukryte wady —
Bodhisattwa z szacunkiem kłania się, widząc we wrogu
Duchowego przyjaciela,
Oto praktyka bodhisattwy.

16. Nawet jeśli ktoś traktuje go jak wroga,
Mimo iż troszczył on się o niego jak o własne dziecko —
Bodhisattwa darzy go wielką miłością,
Niczym matka troszcząca się o chore dziecko,
Oto praktyka bodhisattwy.

17. Jeśli ktoś jemu równy lub niższy statusem
Na skutek arogancji pogardza nim,
Bodhisattwa traktuje go z szacunkiem,
Jakby ów był jego nauczycielem,
Oto praktyka bodhisattwy.

18. Nawet bez grosza w kieszeni,
Poniżany przez innych, w ciągłej chorobie,
Przygnieciony mocą złych uwarunkowań,
Bodhisattwa bierze na siebie wszystkie złe czyny i cierpienie istot —
Nie tracąc ducha,
Oto praktyka bodhisattwy.

19. Choć jest powszechnie znany, szanowany,
A bogactwem dorównuje Vaiśravanie,
Bodhisattwa zrozumiawszy, iż bogactwo i chwała tego świata są puste,
Jest wolny od arogancji,
Oto praktyka bodhisattwy.

20. Kiedy nie potrafisz kontrolować gniewu, twego wewnętrznego wroga,
a próbujesz pokonać wrogów na zewnątrz,

tylko ich od tego przybywa.
Bodhisattwa zatem uspokaja nurt własnego umysłu
Siłą miłującej dobroci i współczucia,
Oto praktyka bodhisattwy.

21. Pożądanie jest piciem słonej wody —
Im więcej pijesz, tym bardziej łakniesz.
Bodhisattwa natychmiast porzuca wszystko, co budzi w nim przywiązanie,
Oto praktyka bodhisattwy.

22. Przejawiające się zjawiska, wszystkie bez wyjątku,
Są wytworem umysłu.
Pierwotna natura umysłu jest poza jego wytworami.
Zrozumiawszy to, bodhisattwa uwalnia się od dualistycznego postrzegania,
Oto praktyka bodhisattwy.

23. Jeśli bodhisattwa na swej drodze napotka piękne formy,
Praktykuje rezygnację z przywiązania,
Postrzegając je jako cudowne, lecz nierealne niczym letnia tęcza,
Oto praktyka bodhisattwy.

24. Postrzeganie złudnych zjawisk jak prawdziwych
Wyczerpuje jak przeżycie śmierci własnego dziecka
Podczas snu —
Stąd się bierze większość naszego cierpienia.
Zatem bodhisattwa uważa wszelkie przykre wydarzenia za urojenie,
Oto praktyka bodhisattwy.

25. Kto chce być oświecony,
Musi, jeśli trzeba, poświęcić swe ciało,
Nie wspominając już o rzeczach materialnych.
Bodhisattwa jest szczodry
Bez nadziei na nagrodę
Lub jakikolwiek rezultat,
Oto praktyka bodhisattwy.

26. Bez samodyscypliny
Nie można przynieść pożytku nawet sobie samemu,
Więc pragnąc przynieść pożytek innym jest smutnym, przykrym żartem.
Bodhisattwa zatem poddaje się dyscyplinie wolnej od przywiązania do tego świata,
Oto praktyka bodhisattwy.

27. Wszelkie bolesne przeżycia są jak drogie klejnoty
Dla bodhisattwy, co pragnie rozkoszy w cnocie.
Zatem bodhisattwa kultywuje cierpliwość
Wobec wszystkich bez wyjątku, bez gniewu i urazy,
Oto praktyka bodhisattwy.

28. Mimo, iż śrawacy i pratjekabuddowie
Przynoszą pożytek tylko sobie,
A ich wysiłki przypominają gaszenie płomieni we własnych włosach,
Bodhisattwa stara się rozwijać w sobie dobre cechy,
Które przynoszą pożytek wszystkim,
Oto praktyka bodhisattwy.

29. Przeszkadzające emocje i poglądy
Zostają całkowicie wyrugowane przez vipaśjanę,
Po jej pełnym zjednoczeniu z siamatą.
Bodhisattwa rozumie to i praktykuje stabilność umysłu w medytacji
Poza czterema stanami umysłowego pochłonięcia, sfery bezforemnej,
Oto praktyka bodhisattwy.

30. Doskonałego oświecenia nie można osiągnąć
Dzięki pięciu paramitom bez mądrości,
I dlatego bodhisattwa doskonali mądrość, która jest wolna od pojęć,
Będąc obdarzonym w potrójną czystość oraz zręczne środki,
Oto praktyka bodhisattwy.

31. Jeśli nie będzie badał pomieszania w swoim umyśle,
Może stać się szarlatanem
Przebranym za praktykującego dharmę.
Dlatego też bodhisattwa zawsze wnika w chaos swego umysłu i porzuca go,
Oto praktyka bodhisattwy.

32. Siła przeszkadzających emocji i poglądów
Sprawia, że mówimy o błędach bodhisattwów,
W ten sposób hańbiąc samych siebie.
Bodhisattwa nie mówi o błędach innych na ścieżce Mahajany,
Oto praktyka bodhisattwy.

33. Słuchanie, rozmyślanie i medytowanie
Zostają skalane poprzez rozprawianie na temat dóbr oraz usług.
Bodhisattwa porzuca przywiązania do dobytku przyjaciół i ofiarodawców,
Oto praktyka bodhisattwy.

34. Gdy wyraża się ostro, jego zachowanie zostaje skalane,
A spokój czujących istot zostaje wzburzony.
Bodhisattwa porzuca ostre słowa, niemiłe dla innych,
Oto praktyka bodhisattwy.

35. Gdy się przyzwyczai do niższych światów i prymitywnych poglądów,
Gdy przywyknie do przeszkadzających emocji,
Niełatwo znajdzie antidotum, aby temu zaradzić.
Orężem uważności pokonuje przeszkadzające stany umysłu,

Gdy tylko się pojawią,
Oto praktyka bodhisattwy.

36. Pokrótce:
Cokolwiek robi, gdziekolwiek jest,
Bodhisattwa spogląda głęboko w stan swojego umysłu,
Przez cały czas utrzymując uważność,
Dla pożytku innych,
Oto praktyka bodhisattwy

37. Oto praktyka bodhisattwów,
Dedykować zasługę zdobytą dzięki wysiłkowi,
Poprzez nieskazitelnie czysty wgląd,
Wolny od idei dobroczyńcy, obdarowanego i daru,
Aby położyć kres cierpieniu wszystkich istot.

Dla dobra tych, którzy pragną ćwiczyć się na ścieżce bodhisattwy,
Przedstawiłem oto trzydzieści siedem praktyk bodhisattwy,
Opartych na sutrach, tantrach i traktatach,
W zgodzie ze słowami świętych.

Mimo że nie mam wielkiego wykształcenia i nie jestem zbyt mądry,
A mój wykład nie zadowoliłby uczonych,
Mniemam, że nie ma błędu w niniejszych praktykach bodhisattwów,
Gdyż opierają się na sutrach i świętych naukach.

Ponieważ jednak ciężko jest osobie mojego pokroju
Zrozumieć wspaniałe czyny bodhisattwów,
Proszę świętych o cierpliwość,
Jeśli popełniłem błędy w logice.

Oby dzięki tej zasłudze wszystkie odczuwające istoty,
Obudziwszy w sobie najwyższą, jak i względną bodhiczittę,
Stały się jak Pan Awalokiteśwara,
Który żyje ponad skrajnościami nirwany i samsary.

Tekst ten został napisany w świętej jaskini drogiej niczym Trzy Klejnoty,
w Ngulchu, przez Tsunpę Thogme,
który naucza autentycznych świętych ksiąg i rozumowania,
na pożytek swój i wszystkich odczuwających istot.

Trzy trucizny: gniew, pożądanie, niewiedza.
Bodhiczitta: pragnienie osiągnięcia oświecenia dla wszystkich odczuwających istot, jak również praktyka wykonywana w celu rozwinięcia tego pragnienia.
Vaiśravana: bóg dostatku.
Śrawakowie i pratjekabuddowie: wyznawcy Theravady, którzy praktykują po to, aby osiągnąć nirvanę i stan arhata, czyli stan, który pomimo nie osiągnięcia pełnego oświecenia, pozwala na ponowne nieodradzanie się w samsarze.
Vipaśjana: zawiera przeróżne analityczne i uspokajające praktyki medytacji wykonywane w celu urzeczywistnienia natury umysłu (pustki); ostatecznie wiąże się z urzeczywistnieniem niedualistycznej prawdziwej natury umysłu.
Sześć paramit: szczodrość, dyscyplina, cierpliwość, wysiłek (zaangażowanie), medytacja (koncentracja), mądrość.
Cztery stany umysłowego pochłonięcia: stany medytacyjne, które są charakterystyczne dla istot przebywających w sferze bezforemnej, których odrodzenie się w tej sferze jest wynikiem różnych stabilnych, zrównoważonych medytacji. Oto one:
1. przestrzeń bez końca;
2. świadomość bez końca;
3. brak percepcji;
4. najwyższy punkt samsary.

Potrójna czystość: kiedy włączymy do praktyki szóstą paramitę (mądrość), przestajemy postrzegać trzy elementy (ten, który działa, działanie i ten, który podlega działaniu) jako coś prawdziwego.
Ślubowania bodhisattwy:
1. Niezliczone istoty ślubuję wyzwolić;
2. Nieskończone ślepe namiętności ślubuję wykorzenić;
3. Niezmierzone Bramy Dharmy ślubuję przeniknąć;
4. Wielką Drogę Buddy ślubuję osiągnąć.

TAO TE KING
DROGI CNOTY KSIĘGA

1. Tao, które można wyrazić słowami, nie jest prawdziwym Tao.
Imię, które może być nadane, nie jest stałym imieniem.
Bezimienne jest początkiem nieba i ziemi, imię posiadające - matką wszystkich rzeczy.
Dlatego ten, kto wolny jest od namiętności, widzi jego chwałę, a kto namiętnościami jest ogarnięty, widzi je tylko w formie skończonej.
Pierwsze i wtóre są tego samego pochodzenia, lecz z różnymi nazwami. Razem nazywają się najgłębszym. Od jednego najgłębszego do wtórego - drzwi do wszelkiej cudowności.

2. Kiedy ludzie dowiadują się, że piękne jest pięknym, pojawia się i wstrętne. Kiedy dowiadują się, że dobro jest dobrem, pojawia się i zło.
Dlatego byt i niebyt rodzą siebie nawzajem, trudne i łatwe rodzą siebie nawzajem, długie i krótkie wzajemnie się oblekają w kształt, wysokie i niskie wzajemnie się przyciągają, dźwięki łącząc się zestrajają w harmonię, poprzedzające i następujące dokonuje się jedno za drugim.
Dlatego mądry człowiek wybiera nieczynienie i realizuje naukę bezgłośnie. Wtedy wszystkie rzeczy rozpoczynają ruch i nie zaprzestają. On stwarza i nie posiada, czyni i nie korzysta, dokonuje i nie pyszni się. Ponieważ nie pyszni się, nie porzucają go.

3. Jeśli nie wyróżniać mędrców, to w narodzie nie będzie waśni. Jeśli nie cenić drogocennych przedmiotów, to w narodzie nie będzie złodziei. Jeśli nie widać upragnionego przedmiotu, to serca narodu nie będą podniecone.
Dlatego rządy mądrego człowieka czynią serca pustymi, a żołądki pełnymi. Osłabiają one wolę i wzmacniają kości. Będą stale dążyć do tego, aby naród nie posiadał wiedzy i namiętności, a posiadający wiedzę nie ośmielili się działać.
Urzeczywistnienie nieczynienia zawsze przynosi spokój.

4. Tao jest puste, lecz działając wydaje się niewyczerpane.
O, najgłębsze! Ono wydaje się być praojcem wszelkiej rzeczy.
Jeśli przytępić jego przenikliwość, uwolnić je od chaosu, umiarkować jego blask, upodobnić je do pyłku, to będzie ono wydawać się jasno istniejącym.
Nie wiem, czyim ono jest tworem.
Poprzedza ono przodka zjawisk.

5. Niebo i ziemia nie są humanitarne i odnoszą się one do wszystkich istot, jak do trawy i zwierząt.
Mądry człowiek nie jest humanitarny i nie narusza naturalnego życia narodu.
Przestrzeń między niebem i ziemią podobna jest do miecha kowalskiego i fletu: wewnątrz pusta i prosta. Im silniejszy ruch, tym większy skutek.
Ten, kto wiele mówi, często przeżywa niepowodzenie. Dlatego lepiej jest przestrzegać środka.

6. Pustka jest nieśmiertelna i nazywam ją najgłębszym początkiem. Wejście w najgłębszy początek nazywam korzeniem nieba i ziemi. Nieskończone jest jako istnienie i działa bez wysiłku.

7. Niebo i ziemia są długowieczne. Niebo i ziemia są długowieczne dlatego, że istnieją one nie dla siebie. Oto dlaczego mogą być długowieczne.
Dlatego mądry człowiek stawia siebie za innymi, dzięki czemu okazuje się on przed ludźmi. Lekceważy on swoje życie i tym samym życie jego jest zachowane. Pochodzi to stąd, że mędrzec sobie lekceważy osobiste i tym samym jego osobiste jest spełniane.

8. Wyższa cnota podobna jest do wody. Woda przynosi pożytek wszystkim ludziom i nie walczy. Ona znajduje się tam, gdzie ludzie nie chcieliby być. Dlatego podobna jest do Tao. Życie powinno wzorować się na ziemi, serce powinno przestrzegać wewnętrznych pobudek, dobroczynność powinna być zgodna z człowieczeństwem, słowo powinno być zgodne z prawdą, kierowanie powinno być zgodne ze spokojem, czyn powinien być współmierny do możliwości, działanie powinno być zgodne z czasem.
I jeśli nie walczyć - nie będzie narzekania.

9. Kto napełnia nad miarę i ostrzy zbyt ostro, ten nie może długo zachować. Jeśli komnata napełniona jest złotem i jaspisem, to nikt nie jest w stanie jej ochraniać. Jeśli bogaci i wielmoże są dumni, to sami ściągają na siebie nieszczęście.
Jeśli sprawa jest zakończona, człowiek powinien odejść. W tym jest prawo naturalne Tao.

10. Dla zachowania spokoju duszy należy przestrzegać jedności. Wtedy nie będą budzić się pragnienia. Jeśli uczynić ducha miękkim, człowiek stanie się podobny do nowonarodzonego. Jeśli jego postrzeganie staje się czyste, wtedy nie będzie błędów. Miłowanie ludu i kierowanie krajem odbywa się bez mędrkowania. Wrota świata otwierają się i zamykają przy zachowaniu spokoju. Znajomość tej prawdy czyni możliwym nieczynienie.
Rodzić i wychowywać, stwarzać i nie posiadać, tworzyć i nie korzystać, będąc starszym pośród innych nie uważać siebie za władającego - to wszystko nazywa się najgłębszym Te.

11. Trzydzieści szprych łączy się w jednej piaście formując koło, a używanie koła zależy od pustki między nimi. Z gliny robi się naczynia, a używanie naczyń zależy od pustki w nich. Przebijają drzwi i okna, aby zrobić dom, a korzystanie z domu zależy od pustki w nim. Oto co znaczy użyteczność bytu i pożytek z niebytu.

12. Pięć kolorów przytępia wzrok. Pięć dźwięków przytępia słuch. Pięć doznań smakowych przytępia smak. Szybka jazda i polowanie podniecają serce. Drogocenne rzeczy zmuszają człowieka, by dokonał przestępstwa. Dlatego wysiłki mądrego człowieka skierowane są na to, aby życie nasycić, a nie na to, aby posiadać ładne rzeczy. On rezygnuje z tych ostatnich i zadowala się pierwszymi.

13. Sława i hańba podobne są do strachu. Wielmożność podobna jest do wielkiego nieszczęścia w życiu. Co znaczy, że sława i hańba podobne są do strachu? To znaczy, że pośledni ludzie zyskują sobie sławę ze strachem i tracą ją także ze strachem. Co znaczy, ze wielmożność podobna jest do wielkiego nieszczęścia w życiu? To znaczy, że ja mam wielkie nieszczęście, ponieważ cenię samego siebie. Gdy nie będę cenić samego siebie, wtedy nie będę mieć nieszczęścia. Dlatego wielmożny, służąc z samozaparciem ludziom, może żyć pośród nich. Humanitarny, służąc z samozaparciem ludziom, może przebywać pośród nich.

14. Patrzę na nie i nie widzę, dlatego nazywam je niewidocznym. Słucham go i nie słyszę, dlatego nazywam je niesłyszalnym. Staram się je pochwycić i nie mogę, dlatego nazywam je najdrobniejszym. Te trzy są niewytłumaczalne. Dlatego łączą się one w jedno. Jego wierzch nie jest oświetlony, jego spód nie jest zaciemniony. Ono jest nieskończone i nie może być nazwane. Ono ponownie wraca do niebytu. I oto nazywają je kształtem bez kształtu, kształtem bez istoty. Dlatego nazywają je niejasnym i mglistym. Spotykam się z nim i nie widzę jego twarzy, śledzę je i nie widzę jego pleców.
Trzymając się odwiecznego Tao i opanowując teraźniejszy byt, można poznać odwieczny początek.
Nazywa się nicią Tao.

15. W dawnych czasach ten, kto był zdolny do oświecenia, znał najdrobniejsze i głębokie. Ukryte, dlatego nie można było ich poznać. Ponieważ nie można było ich poznać, dowolnie nadawano im kształt: one były nieśmiałe, jak gdyby przechodziły zimą przez potok; one były niezdecydowane, jak gdyby bały się swoich sąsiadów; one były ważne jak goście; one były ostrożne, jak gdyby przechodziły po topniejącym lodzie; one były proste jak nieobrobione drzewo; one były nieobjęte jak dolina; one były nieprzeniknione jak mętna woda. To były te, które zachowując spokój, umiały brudne uczynić czystym. To były te, które zdolne czynić długowieczny ruch spokojnym, współdziałały z życiem. One przestrzegały Tao i nie pragnęły wiele. Nie pragnąc wiele, zadowalały się tym co istnieje, i nie tworzyły nowego.

16. Doprowadzę pustkę do kresu - zachowam pełny spokój i wtedy wszystkie rzeczy będą wzrastać, a ja czekać będę ich powrotu. Wszystkie rzeczy rozkwitają i wzrastają do swego początku. Powrót do początku nazywa się spokojem, a spokój nazywa się powrotem do życia. Powrót do życia nazywa się stałością. Znajomość stałości nazywa się oświeceniem, a nieznajomość stałości czyni zło. Znający stałość staje się mądrym, mądry staje się sprawiedliwym, a kto jest sprawiedliwy - staje się panującym. Panujący podąża za niebem, niebo podąża za Tao, a Tao jest wieczne. Do końca życia nie zazna niebezpieczeństwa.

17. Prości ludzie wiedzieli, że mają ludzi wielkich. Oni kochali ich i wywyższali. Potem bali się ich i pogardzali. Dlatego kto nie zasługuje na zaufanie, ten nie cieszy się zaufaniem. Kto jest wnikliwy i wstrzemięźliwy w słowach, ten zyskuje zasługi i dokonuje czynów, i naród mówi, że on przestrzega naturalności.

18. Gdy usunięto wielkie Tao, pojawił się "humanizm" i pojawiła się "sprawiedliwość". Gdy pojawiło się mędrkowanie, powstała i wielka obłuda. Gdy sześciu krewnych wiedzie spór,

wtedy pojawia się "synowski szacunek" i "ojcowska miłość". Gdy w państwie panuje nieporządek, wtedy pojawiają się "wierni poddani".

19. Kiedy będą zaniechane mędrkowanie i uczoność, wtedy naród będzie stokroć szczęśliwszy, kiedy będą zaniechane "humanizm" i "sprawiedliwość", wtedy naród powróci do synowskiego szacunku i ojcowskiej miłości, kiedy będą zniszczone chytrość i wyzysk, wtedy znikną złodzieje i rozbójnicy. Wszystkie te trzy rzeczy pochodzą z braku wiedzy. Dlatego należy wskazywać ludziom, że powinni być oni prości i skromni, zmniejszać osobiste i uwolnić siebie od namiętności.

20. Kiedy będzie zniszczona "uczoność", wtedy nie będzie i troski. Jednakże niewielka jest różnica pomiędzy obietnicą i pochlebstwem, i jak wielka jest różnica między dobrem i złem. Należy unikać tego, czego ludzie się boją.
O! Jakiż zamęt tam, gdzie wciąż jeszcze nie ustalono porządku. Wszyscy ludzie są radośni, jak gdyby obecni byli na uroczystym przyjęciu lub świętowali nadejście wiosny. Tylko ja jeden jestem spokojny i nie wystawiam siebie na światło. Podobny jestem do dziecka, które nie pojawiło się na świecie. O! Śpieszę! Wydaje się, że nie ma miejsca, gdzie mógłbym się zatrzymać. Wszyscy ludzie pełni są pragnień, tylko ja jeden podobny jestem do tego, który ze wszystkiego zrezygnował. Jestem serce głupiego człowieka. O, jakże ono jest puste! Wszyscy ludzie pełni są światła, tylko ja jeden jestem pogrążony w mroku. Wszyscy ludzie są zaciekawieni, tylko ja jeden jestem obojętny. Jestem jak ten, kto unosi się w przestworzach morza i nie wie, gdzie by się zatrzymać. Wszyscy ludzie ujawniają swe zdolności, i tylko ja jeden podobny jestem do głupiego i nikczemnego. Tylko ja jeden różnię się od innych tym, że dostrzegam źródło życiodajne.

21. Kształty wielkiego Te podporządkowują się tylko Tao. Tao - rzecz niejasna i mglista.
O, mgliste! O, Niejasne! W nim zawarte są rzeczy. O, bezdenne! O, mgliste! W nim zawarte są nasiona. Jego nasiona są całkowicie godne wiary i w nim zwarta jest prawda. Z dawien dawna od naszych dni jego imię nie zanika. Ono istnieje dla oznaczenia początku wszystkich rzeczy. Dlaczego ja znam początek wszystkich rzeczy? Tylko dzięki niemu.

22. Niepojęte staje się pełnym, krzywe staje się prostym, puste staje się napełnionym, zmurszałe staje się nowym, nieliczne staje mnogie.
Mnogość wywołuje błądzenie. Dlatego mądry człowiek chroni jedność i staje się przykładem dla wszystkich. On nie wystawia siebie na światło - dlatego jaśnieje, on nie mówi o sobie - dlatego jest sławny, on nie wysławia siebie - dlatego jest zasłużony, on nie wywyższa się - dlatego jest starszym pośród innych. On nie walczy - dlatego jest niepokonany na świecie.
W zamierzchłych czasach mówili, że niedoskonałe staje się doskonałym. Czyżby to były puste słowa? Prawdziwe, doskonałe podporządkowuje sobie wszystko.

23. Należy mniej mówić, przestrzegać naturalności. Silny wiatr nie trwa przez cały poranek, silny deszcz nie pada cały dzień. Kto czyni to wszystko?
Niebo i ziemia. Nawet niebo i ziemia nie mogą uczynić czegokolwiek długowiecznym, tym bardziej człowiek. Dlatego służy on Tao.
Człowiek z Tao - jest tożsamy z Tao. Człowiek z Te - jest tożsamy z Te. Ten, kto utracił, tożsamy jest stracie. Ten, kto jest tożsamy Tao, otrzymuje Tao. Ten, kto jest tożsamy Te,

otrzymuje Te. Ten, kto jest tożsamy utracie, otrzymuje stratę. Tylko wątpliwości rodzą niewiarę.

24. Kto wspiął się na palce, nie może stać. Kto robi wielkie kroki, nie może chodzić. Kto sam siebie wystawia na światło, nie błyszczy. Kto sam siebie wychwala, ten nie zdobędzie sławy. Kto napada, nie osiąga sukcesu. Kto sam siebie wywyższa, nie może być starszym pośród innych. Wobec Tao, wszystko to nazywa się zbędnym pragnieniem i bezużytecznym postępowaniem. Takich nienawidzą wszystkie istoty. Dlatego człowiek posiadający Tao nie czyni tego.

25. Oto rzecz w chaosie powstająca, przed niebem i ziemią zrodzona. O, spokojna! O, pusta! Jednako stoi ona i nie zmienia się. Wszędzie działa i nie wystawiona jest na niebezpieczeństwo. Można ją uważać za matkę sfery podniebnej. Nie znam jej imienia. Oznaczając znakiem, nazwę ją Tao. Dowolne dając jej imię, nazwę ją wielka. Wielka - nazwę ją przemijającą. Oto dlaczego wielkie jest Tao, wielkie niebo, wielka ziemia, wielki też jest władca. We wszechświecie jest czterech wielkich, a jednym z nich jest władca. Człowiek posłuszny jest ziemi. Ziemia posłuszna jest niebu, niebo posłuszne jest Tao, a Tao przestrzega tego, co naturalne.

26. Ciężkie jest podłożem lekkiego. Spokój jest najważniejszy w ruchu. Dlatego mądry człowiek działa cały dzień, nie porzucając ciężkiej sprawy. Chociaż żywi wspaniałą nadzieję, przebywa w całkowitym spokoju. Na próżno władca dziesięciu tysięcy wozów bojowych, sobą zajęty, tak lekkomyślnie patrzy na świat. Lekkomyślność rujnuje jego podłoże, a jego pośpiech prowadzi do utraty punktu oparcia.

27. Kto potrafi kroczyć, nie zostawia śladów. Kto potrafi mówić, nie popełnia błędów. Kto umie liczyć, nie korzysta z rachunku. Kto potrafi zamykać drzwi, nie korzysta z zamka i zamyka je tak mocno, że otworzyć nie sposób.
Dlatego mądry człowiek stale umiejętnie ratuje ludzi i nie porzuca ich. On zawsze potrafi ratować istoty, dlatego ich nie porzuca. To nazywa się głębokim oświeceniem. W taki sposób cnota jest nauczycielem niedobrych, a niedobrzy są dla niej podporą. Jeśli nie cenią swego nauczyciela i cnota nie lubi swojej podpory, to chociaż uważają się za rozumnych, pogrążeni są w ślepocie.
Oto, co jest najważniejsze i głębokie.

28. Kto znając swoją odwagę, zachowuje skromność, ten staje się w kraju jak górski strumień. Kto stał się głównym w kraju, ten nie porzuca Te i powraca do stanu niemowlęcia. Kto znając świąteczne zachowuje dla siebie powszednie, ten staje się przykładem dla wszystkich. Kto stał się przykładem dla wszystkich, ten nie różni się od Te i powraca do bezpoczątkowego.
Kto znając swoją sławę pozostaje nieznany, ten staje się głównym w kraju. Kto staje się głównym w kraju, ten osiąga doskonałość w Te i powraca do naturalnego. Kiedy naturalne rozpada się, przekształca się ono w środek, przy którego pomocy człowiek mądry staje się wodzem i jego wielki porządek nie ulega zagładzie.

29. Jeśli ktokolwiek próbuje siłą opanować kraj, to widzę, że nie osiąga celu. Kraj podobny jest do tajemniczego naczynia, którego nie można dotknąć. Jeśli ktokolwiek dotknie,

poniesie klęskę. Jeśli ktokolwiek chwyci, ten utraci.
Dlatego jedne istoty idą, inne podążają za nimi, jedne rozkwitają, inne usychają, jedni wzmacniają się, inni słabną, jedni stwarzają, inni giną.
Dlatego mądry człowiek rezygnuje z nadmiaru, odsuwa rozkosz i marnotrawstwo.

30. Kto służy przywódcy narodu za pośrednictwem Tao, nie zniewala innych krajów za pomocą wojska, gdyż może to obrócić się przeciwko niemu. Gdzie przebywały wojska, tam rośnie tarnina i oset. Po wielkich wojnach następują lata głodu.
Wytrawny wódz zwycięża i na tym poprzestaje i nie ośmiela się on dokonywać gwałtu. On zwycięża i nie napada. On zwycięża i nie chełpi się. On zwycięża dlatego, że zmuszają go do tego. On zwycięża, ale nie jest wojowniczy.
Kiedy istota pełna sił starzeje się - nazywa się to brakiem Tao, zginie przed czasem.

31. Dobre wojsko - narzędzie nieszczęścia, nienawidzą go wszystkie istoty. Dlatego człowiek przestrzegający Tao nie używa go.
Szlachetny w czasie pokoju wybiera szacunek, a na wojnie stosuje przemoc. Wojsko, narzędzie nieszczęścia, nie jest ono narzędziem szlachetnego. On tylko wtedy używa wojska, kiedy zmuszają go do tego. Zasada polega na tym, aby zachować spokój, a w wypadku zwycięstwa - nie wysławiać siebie. Wysławiać swoje zwycięstwo, to znaczy cieszyć się z zabicia ludzi. Kto raduje się z zabicia ludzi, nie może znaleźć współczucia w kraju. Dobrobyt stwarzany jest przez szacunek, a nieszczęście przychodzi od gwałtu.
Z lewa stoją dowódcy skrzydeł - z prawej stoi wódz. Mówią, że należy ich powitać ceremonią pogrzebową. Jeśli zabija się wielu ludzi, to należy z tego powodu gorzko płakać. Zwycięstwo należy uczcić ceremonią pogrzebową.

32. Tao jest wieczne i nie posiada imienia. Chociaż jest ono istotą maleńką, nikt w świecie nie może go sobie podporządkować. Jeśli wielmoże i władcy są w stanie je przestrzegać, to wszystkie istoty stają się spokojne. Wtedy niebo i ziemią łączą się w harmonii, następuje szczęście i dobrobyt, a naród bez nakazów się uspokaja.
Przy ustalaniu hierarchii pojawiają się imiona. Ponieważ pojawiły się imiona, należy znać granicę. Znajomość granicy stwarza możliwość uchronienia siebie przed niebezpieczeństwem.
Tao znajdując się w świecie, podobne jest do górskich potoków, które płyną do rzek i mórz.

33. Ten, kto zna ludzi, jest rozsądny. Znający siebie - jest oświecony. Zwyciężający ludzi - jest silny. Zwyciężający siebie - jest mocarny. Kto zna dostatek - jest bogaty.
Kto działa z uporem - posiada wolę. Kto nie traci swej natury - jest długowieczny. Kto umarł, lecz nie jest zapomniany, ten jest nieśmiertelny.

34. Wielkie Tao przenika wszędzie. Ono może być na prawo i na lewo. Dzięki niemu rodzą się wszystkie istoty i one nie zatrzymują się. Ono dokonuje czynów bohaterskich, lecz nie pragnie dla siebie sławy. Z miłością wychowuje wszystkie istoty, nie staje się ono ich panem. Ono nie ma nigdy własnego pragnienia, dlatego można je nazwać skromnym. Wszystkie istoty powracają do niego i ono nie uważa siebie za władającego. Można je nazwać wielkim. Ono staje się wielkim dzięki temu, że nigdy za takowe się nie uważa.

35. Kto jawi sobą wielkie Tao, do tego przychodzi cały naród. Ludzie przychodzą i on im nie wyrządza szkody. On przynosi im spokój, pokój, muzykę i pożywienie. Nawet wędrowiec u niego się zatrzymuje.
Kiedy Tao wychodzi z ust, jest ono przaśne, bez smaku. Jest niewidoczne i nie można go usłyszeć. W działaniu jest niewyczerpane.

36. To, co ściśnięte - rozszerza się. To, co jest osłabione - wzmacnia się. To, co jest niszczone - rozkwita. Kto pragnie odebrać cokolwiek drugiemu - niewątpliwie traci własne. Wszystko to nazywa się trudno zrozumiałym. Miękkie pokonuje twarde, słabi zwyciężają silnych. Ryba nie może opuścić głębiny. Ostrego oręża nie należy pokazywać ludziom.

37. Tao stale realizuje nieczynienie, tym samym nie istnieje nic, czego by ono nie czyniło. Jeśli wielmoże i władcy będą się na nim wzorować, to wszystkie istoty będą się zmieniać same przez się. Jeśli te, które się zmieniają zechcą działać, to ja uspokoję je za pomocą prostego bytu nie posiadającego imienia. Nie posiadający imienia - prosty byt - niczego dla siebie nie pragnie. Brak pragnienia przynosi spokój i wtedy porządek w kraju ustala się sam.

38. Człowiek z wyższym Te nie realizuje dobrych uczynków, dlatego jest on pełen cnoty. Człowiek z niższym Te nie zaniedbuje dobrych uczynków, dlatego nie jest cnotliwy. Człowiek z wyższym Te jest bezczynny i działa przez nieczynienie. Człowiek z niższym Te jest czynny i działa z napięciem. Człowiek "wyższego humanitaryzmu" działa i jego działanie dokonuje się poprzez nieczynienie. Człowiek "wyższej sprawiedliwości" jest czynny i działa z napięciem. Człowiek "wyższej uległości" działa i nikt mu nie odpowiada. Wówczas on zmusza ludzi do szacunku. Oto dlaczego "cnota" pojawia się tylko po utracie Tao, "humanizm" po utracie "cnoty", "sprawiedliwość" po utracie "humanizmu", "szacunek" po utracie "sprawiedliwości". "Uległość" to oznaka braku zaufania i braku oddania. Jest ona początkiem buntu.
Wygląd zewnętrzny to kwiat Tao - początek ciemnoty. Dlatego wielki człowiek bierze istotne i pozostawia znikome. Bierze owoc i odrzuca jego kwiat. On wybiera pierwsze i rezygnuje z drugiego.

39. Oto ci, którzy z dawien dawna przebywają w jedności. Dzięki jedności niebo stało się czyste, ziemia - opoką, duch - wrażliwym, dolina - kwitnącą i zaczęły rodzić się wszystkie istoty. Dzięki jedności wielmoże i władcy stają się w świecie wzorem. Oto co stwarza jedność.
Jeśli niebo jest nieczyste, rozpada się ono, jeśli ziemia jest ruchoma - pęka ona, jeśli duch nie jest czujny, znika on, jeśli doliny nie kwitną, przekształcają się one w pustynie, jeśli rzeczy się nie rodzą, znikają one, jeśli wielmoże i władcy nie są wzorem szlachetności, będą oni obaleni.
Maluczcy są podstawą dla wielkich, a niskie - podstawą wysokiego. Dlatego wielmoże i władcy, którzy sami siebie wywyższają, nie mają trwałego miejsca. Dzieje się tak dlatego, że nie traktują maluczkich jako swojej podstawy. To błędna droga. Jeśli rozebrać wóz, nic z niego nie zostanie. Nie można być drogocennym jak jaspis, ale należy być prostym jak kamień.

40. Przeciwstawność jest działaniem Tao, słabość jest właściwością Tao. W świecie wszystkie rzeczy rodzą się w bycie, a byt rodzi się w niebycie.

41. Mądry człowiek, dowiadując się o Tao, dąży do jego urzeczywistnienia. Wykształcony człowiek, dowiadując się o Tao, to wzoruje się na nim, to je traci. Nieuk, dowiadując się o Tao, wyśmiewa je. Jeśli nie byłoby wyśmiane, nie byłoby Tao. Dlatego istnieje porzekadło: kto dowiaduje się o Tao, podobny jest do ślepca, kto wnika w Tao, podobny jest do wycofującego się, kto jest na poziomie Tao, podobny jest do błądzącego, człowiek najwyższej cnoty podobny jest do prostaka, wielki oświecony podobny jest do wzgardzonego, bezgraniczna cnota podobna jest do jej braku, rozprzestrzenianie cnoty podobne jest do jej grabieży, istotna prawda podobna jest do jej nieobecności.
Wielki kwadrat nie ma kątów, ogromne naczynie długo jest wyrabiane, silnego dźwięku nie można usłyszeć, wielki kształt nie ma kształtu.
Tao ukryte jest i nie posiada imienia. Lecz okazuje ono pomoc i prowadzi do doskonałości.

42. Tao rodzi jedno, jedno rodzi dwa, dwa rodzą trzy, a trzy wszystkie istoty. Wszystkie istoty niosą w sobie JIN i JANG, napełnione są TSI i tworzą harmonię.
Ludzi pogardzają tymi, którzy sami siebie wywyższają i nazywają siebie władcami oraz wielmożami. Wszystkie istoty wzmacniają się po osłabieniu i słabną po wzmocnieniu. Ludzie rozpowszechniają swoją wiedzę i ja tym się zajmuję. Okrutni i tyrani nie umierają własną śmiercią. Przytaczam to jako przykład w swoim pouczeniu.

43. W świecie najsłabsi zwyciężają najsilniejszych. Niebyt przenika wszędzie i gdziekolwiek. Oto dlaczego znam korzyść z nieczynienia. W świecie nie ma niczego, co można by porównać z nauką ciszy i korzyścią nieczynienia.

44. Co jest najbardziej istotne - sława czy życie? Co jest droższe - życie czy bogactwo? Co jest trudniej przeżyć - zysk czy utratę? Kto wiele oszczędza, ten poniesie duże straty. Kto wiele gromadzi, ten poniesie duże straty. Kto zna miarę, ten nie dozna niepowodzenia. Kto zna granicę, ten nie będzie w niebezpieczeństwie. On staje się długowieczny.

45. Wielka doskonałość podobna jest do niedoskonałości, jej działanie jest nieskończone. Wielka pełnia podobna jest do pustki, jej działanie jest niewyczerpane. Wielka prostota podobna jest do skrzywienia. Wielkie poczucie humoru podobne jest do głupoty. Wielki mówca podobny jest do jąkały. Ruch przezwycięża chłód, spokój przezwycięża żar. Spokój tworzy ład w świecie.

46. Kiedy kraj zachowuje Tao, konie pracują na roli, kiedy w kraju brak jest Tao, konie bojowe pasą się na polach. Nie ma większego nieszczęścia niż nieznajomość granicy swojej namiętności, i nie ma większego niebezpieczeństwa niż dążenie do korzyści. Dlatego ten, kto potrafi zadowalać się, jest zawsze zadowolony.

47. Mędrzec nie wychodząc z domu poznaje świat. Nie wyglądając przez okno, widzi on naturalne Tao. Im bardziej się oddala, tym mniej poznaje. Dlatego mądry człowiek nie chodzi, lecz poznaje. Nie widząc nadaje nazwy. Nie czyniąc tworzy.

48. Kto się uczy, codziennie powiększa. Kto służy Tao, z dnia na dzień pomniejsza. W nieprzerwanym pomniejszaniu dochodzi do nieczynienia. Nie ma niczego, co by nie dokonywało nieczynienia. Dlatego podbicie kraju zawsze urzeczywistnia się poprzez nieczynienie. Kto działa, nie jest w stanie opanować kraju.

49. Mądry człowiek nie ma własnego serca. Jego serce składa się z serca narodu. Dobrym czynię dobro i niedobrym życzę dobra. To właśnie jest cnota zrodzona przez Te. Szczerym wierzę i nieszczerym takoż wierzę. To właśnie jest szczerość wypływająca z Te. Mądry człowiek żyje w świecie spokojnie i w swoim sercu zbiera myśli narodu. On patrzy na naród jak na swoje dzieci.

50. Rodzą się i umierają. Spośród dziesięciu ludzi trzech ku życiu i spośród dziesięciu trzech ku śmierci. Spośród każdych dziesięciu jest jeszcze trzech ludzi, którzy umierają na skutek swoich czynów. Dlaczego tak jest? Dzieje się tak dlatego, ze zbyt silne jest w nich lgnięcie do życia. Słyszałem, że ten, kto umie opanować życie, chodząc po ziemi nie boi się nosorożca i tygrysa, wstępując w bitwę nie boi się uzbrojonych żołnierzy. Nie ma on miejsca, w które nosorożec mógłby wepchnąć swój róg, nie ma w nim miejsca, w które tygrys mógłby wrazić swoje pazury i nie ma miejsca, w które mógłby uderzyć miecz żołnierzy. Dlaczego tak jest? Jest tak dlatego, że dla niego nie istnieje śmierć.

51. Tao rodzi. Te wykarmia. Rzeczy przybierają kształty, kształty dokonują się. Dlatego nie ma rzeczy, która nie uświęcałaby Tao i nie ceniłaby Te. Tao jest uświęcone, Te jest godne szacunku dlatego, że nie wydają one rozkazów, a zgodne są z naturalnością.
Tao rodzi, Te wykarmia, pielęgnuje, wychowuje, doskonali, czyni zrodzone dojrzałym, obsługuje, podtrzymuje. Stwarzać i nie zagarniać, tworzyć i nie chwalić się, będąc starszym nie rozkazywać. Oto co nazywa się najgłębszym Te.

52. W sferze podniebnej przebywa początek, który jest matką podniebnej sfery. Gdy poznaje się matkę, to można poznać i jej dzieci. Kiedy już znane są jej dzieci, to nadal należy pamiętać o matce. Wtedy do końca życia nie zaistnieje niebezpieczeństwo. Kto jest wolny od pragnień i namiętności, do końca życia nie odczuje zmęczenia. Folgujący namiętnościom i pochłonięty swoimi sprawami nie chroni się przed nieszczęściem. Widzenie najdrobniejszego nazywa się jasnością. Zachowanie słabości nazywa się potęgą. Korzystając z jego blasku, znowu uczynić je jasnym. Wtedy do końca życia nie napotka się niebezpieczeństwa. To się nazywa przestrzeganiem stałości.

53. Gdybym opanował wiedzę, to szedłbym po wielkiej drodze. Jedyna rzecz, której się obawiam, to działanie. Wielka droga jest doskonale równa, lecz naród lubi ścieżki.
Jeśli pałac jest przepiękny, to pola zarastają chwastami, a spichlerze są zupełnie puste. Odziewający się w bogate szaty, noszący ostre miecze, nie zadowalają się jedzeniem i gromadzą nadmierne bogactwa. Wszystko to nazywa się rozbojem i chełpliwością. Jest to naruszenie Tao.

54. Kto umie stać mocno, tego nie można przewrócić. Kto potrafi się oprzeć, tego nie można powalić. Synowie i wnuki po wieczne czasy będą o nim pamiętać. Kto doskonali swoje wnętrze, tego cnota staje się szczera. Kto doskonali życie rodzinne, tego cnota staje się pełna. Kto doskonali gminę, tego cnota staje się rozległa. Kto doskonali cesarstwo, tego

cnota staje się bogata. Kto doskonali sferę podniebną, tego cnota staje się powszechna. Po sobie można poznać innych, po jednej rodzinie można poznać inne, po jednej gminie można poznać pozostałe, po jednym cesarstwie można poznać cały świat. Skąd ja znam świat jako taki? Dzięki temu.

55. Kto pełen jest doskonałego Te, ten podobny jest do nowonarodzonego. Jadowite owady i żmije nie ukąszą go, dzikie zwierzęta na niego nie napadają, drapieżne ptaki nie atakują go. Kości jego są miękkie, mięśnie słabe, lecz on trzyma silnie. Nie znając więzi dwu płci, posiada on zdolność tworzenia życia. Jest on bardzo wrażliwy. On woła przez cały dzień i jego głos się nie zmienia. Jest on w pełni harmonijny.
Znajomość harmonii nazywa się stałością. Znajomość stałości nazywa się oświeceniem. Wzbogacenie życia nazywa się szczęściem. Napięcie ducha w sercu nazywa się uporem. Gdy istota pełna sił starzeje się, nazywa się to naruszeniem Tao. Kto jest bez Tao, ginie przed czasem.

56. Ci co wiedzą - nie mówią, ci co mówią - nie wiedzą. Kto pozostawia pragnienia, rezygnuje z namiętności, wyzwala siebie z zamętu, maskuje swój blask, łączy się w jedną całość - ten jednoczy się z najgłębszym. Nie można go przybliżyć, aby się z nim pokumać, nie można go przybliżyć, aby nim wzgardzić, nie można go przybliżyć, aby go wykorzystać, nie można go przybliżyć, aby mu zaszkodzić, nie można go przybliżyć, aby go wywyższyć, nie można go przybliżyć, aby go poniżyć. Oto dlaczego jest on w kraju szanowany.

57. Krajem rządzi się sprawiedliwie, wojnę prowadzi się chytrością. Zawładnięcie krajem dokonuje się poprzez nieczynienie. Skąd ja to wszystko wiem? Oto skąd: kiedy w kraju jest wiele niepotrzebnych rzeczy, naród staje się biedny. Kiedy naród posiada wiele ostrego oręża, w kraju rośnie zamęt. Kiedy wielu jest mistrzów rzemiosła, mnożą się rzadkie przedmioty. Kiedy rozmnażają się ustawy i nakazy, zwiększa się ilość złodziei i bandytów.
Dlatego mądry człowiek mówi: jeśli ja nie działam, naród sam się będzie zmieniał, jeśli jestem spokojny, naród sam się poprawi. Jeśli jestem bierny, naród sam stanie się bogaty, jeśli ja nie mam namiętności, naród staje się prostoduszny.

58. Kiedy rząd jest spokojny, naród staje się prostoduszny. Kiedy rząd jest czynny, naród staje się nieszczęśliwy. O, nieszczęście! Ono jest podstawą, na której opiera się szczęście. Kto zna ich granice? One nie są stałe. Sprawiedliwość zwykle przekształca się w chytrość, dobro w zło. Człowiek już dawno zabłądził.
Dlatego mądry człowiek jest sprawiedliwy i nie odbiera niczego drugiemu. Jest on bezinteresowny i nie czyni zła. Jest on światły, lecz nie pragnie błyszczeć.

59. Dla rządzenia krajem i służenia ludziom najlepiej jest zachować wstrzemięźliwość. Wstrzemięźliwość powinna stać się główną troską. Ona nazywa się doskonaleniem Te. Doskonałe Te jest siłą wszechzwycięską. Siła wszechzwycięska jest niewyczerpana. Siła niewyczerpana daje możliwość opanowania kraju.
Początek, z pomocą którego rządzi się krajem, jest długowieczny i nazywa się głębokim i trwałym korzeniem. On - wiecznie istniejące Tao.

60. Rządzenie wielkim cesarstwem podobne jest do przyrządzania potrawy z drobnych rybek. Jeśli w podniebną sferę ludzie wchodzą drogą Tao, to duchy zmarłych nie czynią cudów. Nie tylko nie będą one czynić cudów, lecz przestaną również szkodzić ludziom. Nie tylko duchy nie będą szkodzić ludziom, lecz i mądry człowiek nie będzie szkodzić ludziom. Ponieważ ani duch, ani mędrzec nie przynoszą szkody, to ich Te łączy się w jedno.

61. Wielkie cesarstwo to dolny bieg rzeki, węzeł podniebnej sfery, samica sfery podniebnej. Samica zawsze niewzruszonością zniewala samca, a w samej istocie niewzruszoności stoi poniżej. Dlatego wielkie cesarstwo zaskarbia sobie względy małego, stawiając się poniżej tego ostatniego, a maleńkie cesarstwo zyskuje sympatię wielkiego tym, że stawia się siebie poniżej lub tym, że samemu się jest poniżej. Niech wielkie cesarstwo nie pragnie więcej ponad to, aby wszyscy byli jednako nakarmieni, a małe cesarstwo niech nie pragnie więcej, niż służyć ludziom. Wówczas oba otrzymają to, czego pragną. Wielkiemu przystoi być poniżej.

62. Tao - głębia wszystkich rzeczy. Ono jest skarbem dobrych i obroną niedobrych ludzi. Piękne słowa można głosić publicznie, dobre postępowanie można krzewić wśród ludzi. Lecz dlaczego porzucają niedobrych ludzi? W takim razie po cóż wywyższają władcę i wyznaczają mu trzech doradców?
Władca i doradcy, chociaż posiadają cenne kamienie i mogą jeździć w kolasach, najlepiej uczynią, przestrzegając Tao.
Dlaczego w dawnych czasach ceniono Tao? W tamtych czasach ludzie nie dążyli do bogactw i wybaczali przestępstwa. Dlatego w sferze podniebnej wysoko ceniono Tao.

63. Należy realizować nieczynienie, zachować spokój i zachować to, co smaku jest pozbawione. Wielkie składa się z drobnostek, a mnogość z drobiazgów. Na nienawiść należy odpowiadać dobrem. Pokonanie trudnego zaczyna się od łatwego, realizacja wielkiego zaczyna się od małego, gdyż w świecie trudna sprawa powstaje z łatwych, a wielkie - z maleńkich.
Dlatego mędrzec zawsze rozpoczyna sprawę nie od wielkiego, dokonując tym samym wielkiego dzieła. Kto wiele obiecuje, nie zasługuje na zaufanie. Gdzie wiele łatwych spraw, tam wiele jest i trudnych. Dlatego mądry człowiek wnika w trudności, w rezultacie zaś nie doznaje ich.

64. Spokojne łatwo zachować. To, co jeszcze nie ujawniło cech, łatwo naprawić. Słabe łatwo rozdzielić. Drobne łatwo rozproszyć. Działanie należy rozpoczynać od tego, czego jeszcze nie ma. Zaprowadzać ład należy wtedy, kiedy jeszcze nie ma zamętu. Gdyż wielkie drzewo wyrasta z małego, dziewięciopiętrową wieżę zaczyna się od garstki ziemi, najdłuższa droga rozpoczyna się od pierwszego kroku.
Kto działa - dozna niepowodzenia. Kto czymkolwiek włada - utraci. Oto dlaczego mądry człowiek jest bezczynny, i on nie doznaje niepowodzenia. On nic nie ma i dlatego niczego nie traci. Ci, którzy dokonując czynów śpieszą się, by osiągnąć powodzenie, doznają zawodu. Kto ostrożnie kończy swoje dzieło, podobnie jak je rozpoczął, ten zawsze osiągnie powodzenie.
Dlatego mądry człowiek nie ma namiętności, nie ceni przedmiotów zdobywanych z trudem, uczy się u tych, którzy nie posiadają wiedzy i podąża drogą, po której przeszli inni. Przestrzega on naturalnego porządku rzeczy i nie ośmiela się działać.

65. W dawnych czasach ten, kto umiał służyć Tao, nie oświecał narodu, a czynił go głupim. Trudno jest rządzić narodem, gdy ten posiada dużą wiedzę. Dlatego kierowanie krajem za pomocą wiedzy jest wrogiem kraju, a bez użycia wiedzy jest szczęściem dla kraju. Kto zna te dwie rzeczy, ten staje się przykładem dla innych. Znajomość tego przykładu jest znajomością najgłębszego Te. Najgłębsze Te - ono jest i głębokie, i odległe. Ono jest zwrócone ku wszystkim istotom. Przestrzegając Te, osiągniesz wszelką pomyślność.

66. Rzeki i morza dlatego władają równiną, że mogą spływać niżej. Dlatego władają równinami. Kto pragnie wznieść się nad narodem, powinien postawić siebie niżej. Kto pragnie być na czele ludzi, powinien zająć miejsce na końcu. Dlatego, choć stoi on przed narodem, to nie jest dla narodu ciężarem, chociaż znajduje się na czele, naród nie wyrządza mu krzywdy. Dlatego ludzie z radością go wywyższają i nie odwracają się od niego. On nie walczy, dzięki czemu jest w świecie niezwyciężony.

67. Wszyscy mówią, że moje Tao jest wielkie i nie maleje. Jeśliby się zmniejszało, to po długim czasie stałoby się maleńkie. Nie maleje dlatego, że jest wielkie. Posiadam trzy skarby, które cenię: pierwszy to miłość do człowieka, drugi to oszczędność, trzeci polega na tym, że nie śmiem stanąć przed innymi. Jestem pełen miłości do człowieka, dlatego mogę być odważny. Jestem oszczędny, dlatego mogę być hojny. Nie śmiem stanąć przed innymi, dlatego mogę być mądrym wodzem.
Kto jest odważny bez humanizmu, szczodry bez oszczędności, kto będąc na czele odpycha tych, co znajdują się z tyłu, ten ginie. Kto prowadzi wojnę z miłości do człowieka, ten zwycięża i zbudowana przez niego obrona jest nieprzystępna. Naturalność go ratuje, miłość do człowieka go ochrania.

68. Mądry wódz nie jest wojowniczy. Prawdziwy wojownik nie bywa gniewny. Umiejący zwyciężać wroga nie napada. Umiejący kierować ludźmi nie stawia siebie w nikczemnej sytuacji. Ja nazywam Te - stroniącym od walki. Oto siła w kierowaniu ludźmi. Znaczy to - przestrzegać praw przyrody i wiekowego porządku.

69. Sztuka wojenna głosi: nie śmiem zaczynać, powinienem czekać. Nie śmiem posunąć się naprzód choćby o piędź, lecz odstępuję pół mili. To się nazywa działaniem przez nieczynienie, uderzaniem bez wysiłku. W tym przypadku nie będzie wroga i mogę obejść się bez żołnierzy. Nie ma większego nieszczęścia, niż niedocenianie przeciwnika. Niedocenianie przeciwnika zaszkodzi mojemu tajemnemu orężu. W bitwach, ci co się smucą, zwyciężają.

70. Moje słowa łatwo zrozumieć i łatwo zrealizować. Lecz ludzie nie mogą zrozumieć i nie mogą zrealizować. W słowach istnieje porządek, w sprawach zawarte jest najważniejsze. Ponieważ ludzie ich nie znają, więc nie znają i mnie samego. Ponieważ mało mnie znają, więc jestem drogi.
Dlatego mądry człowiek podobny jest do tego, kto ubiera się w prostą tkaninę, a jaspis chowa przy sobie.

71. Kto posiada wiedzę i udaje prostaka, ten stanął na wysokości. Kto nie ma wiedzy i udaje światłego, ten jest chory. Kto potrafi się wyleczyć - nie choruje. Mądry człowiek nie choruje dlatego, że zdołał się wyleczyć. Dlatego on nie jest chory.

72. Kiedy naród nie boi się potężnych, wówczas przychodzi potęga. Nie ścieśniajcie jego domu, nie pogardzajcie jego życiem. Kto nie gardzi, ten nie będzie wzgardzony. Dlatego mądry człowiek, znając siebie, nie chełpi się. On lubi siebie i nie wywyższa się. On rezygnuje z samolubstwa i nie pyszni się.

73. Kto jest odważny i wojowniczy - ginie, kto jest odważny, ale nie jest wojowniczy - pozostaje żyw. Te dwie rzeczy oznaczają: jedna - pożytek, druga - szkodę. Kto zna przyczyny nienawiści do wojowniczych? Wyjaśnienie tego jest trudne i dla mędrca. Naturalne Tao nie walczy, lecz umie zwyciężać. Ono nie mówi, lecz umie odpowiadać. Ono samo przychodzi. Ono jest spokojne i potrafi zarządzać. Sieci przyrody są rzadkie, lecz niczego nie przepuszczają.

74. Jeśli naród nie boi się śmierci, to po cóż grozić mu śmiercią? Kto zmusza ludzi, by bali się śmierci i lubuje się w tym, tego pochwycę i zniszczę.
Kto ośmiela się tak działać.
Zawsze istnieje nosiciel śmierci, który zabija. A jeśli ktoś go zastąpi, to znaczy, że zastąpił wielkiego mistrza. Kto zastępując wielkiego mistrza siecze - uszkodzi sobie rękę.

75. Naród głoduje, gdy zbyt duże są podatki i daniny. Oto dlaczego głoduje. Trudno kierować narodem, gdy rząd jest zbyt czynny. Oto dlaczego trudno kierować. Naród łatwo umiera, gdy zbyt lgnie ku życiu. Oto dlaczego łatwo umiera. Ten, kto lekceważy swoje życie, tym samym ceni swoje życie.

76. Człowiek po narodzeniu jest słaby i wrażliwy, a po śmierci twardy i zakrzepły. Wszystkie istoty po urodzeniu są słabe i wrażliwe, a po śmierci twarde i zakrzepłe. Twarde i zakrzepłe jest to, co ginie, a słabe i wrażliwe jest to, co zaczyna żyć. Dlatego potężne wojsko nie zwycięża i podobne jest ono do okrzepłego drzewa. Silne i potężne nie posiadają tej przewagi, jaką mają słabe i wrażliwe.

77. Niebo podobne jest do napinania łuku. Kiedy obniża się jego górna część, podnosi się dolna. Odbiera ono zbędne i oddaje temu, kto jest w potrzebie. Niebo odbiera bogatym i oddaje biednym to, co zostało odebrane. Natomiast ludzkie Tao - odwrotnie. Ono odbiera biednym i oddaje bogatym to, co zostało odebrane. Kto może oddać biednym wszystko, co zbędne? Mogą to zrobić tylko ci, którzy wzorują się na Tao. Dlatego mądry człowiek czyni i nie korzysta z tego, dokonuje zwycięstw i nie chełpi się. On jest szlachetny dlatego, że nie posiada namiętności.

78. Woda to najbardziej miękka i słaba istota na świecie, lecz w pokonywaniu twardego i zakrzepłego jest niezwyciężona i nie ma sobie równego na świecie. Słabi zwyciężają silnych, miękkie pokonuje twarde. O tym wiedzą wszyscy, lecz ludzie nie mogą tak działać.
Dlatego mądry człowiek mówi: kto wziął na siebie poniżenie kraju, ten staje się panującym, a kto wziął na siebie nieszczęście kraju, ten staje się władcą.

79. Po wielkim gniewie pozostają następstwa. Spokój można nazwać dobrem. Dlatego mądry człowiek składa przysięgę, że nie będzie nikomu czynić wyrzutów. Dobrzy ludzie są wierni

przysiędze, a niedobrzy ją naruszają. Niebo nie ma krewnych, ono jest zawsze po stronie dobrych.

80. Państwo należy uczynić maleńkim, a naród wyjątkowym. Jeśli nawet jest wiele oręża, nie należy go używać. Należy sprawiać, by naród do końca swych dziejów nie wędrował daleko. Jeśli nawet są łodzie i wozy bojowe, nie należy ich używać Jeśli nawet istnieją wojska zbrojne, nie należy ich wystawiać. Należy sprawić, by naród znów zaczął pleść węzły i używał ich zamiast pisma. Należy uczynić smacznym jego pożywienie, piękną jego odzież, urządzić mu spokojny dom, uczynić wesołym jego życie. Sąsiednie państwa patrzyłyby na siebie z daleka, słuchałyby jak u sąsiada pieją koguty i szczekają psy, a ludzie do starości i śmierci nie byliby zmuszeni koczować z miejsca na miejsce.

81. Celne słowa nie są subtelne. Piękne słowa nie zasługują na zaufanie. Dobry człowiek nie jest krasomówcą. Krasomówca nie może być dobry. Wiedzący nie udawania, udowadniający nie wie.
Mądry człowiek niczego nie gromadzi. On wszystko czyni dla ludzi i wszystko oddaje innym. Niebo wszystkim istotom przynosi pożytek i nie wyrządza szkód. Tao mądrego człowieka - wolne od walki nieczynienia.

Urodziłem się w Tybecie, a tam wszyscy wiemy, że zdrowie człowieka zależy przede wszystkim od stanu jego emocji, od jego otoczenia, od utrzymania równowagi pomiędzy trzema czynnikami zwanymi "humorami", czyli wiatrem, flegmą i żółcią, a także, co trudno zrozumieć na zachodzie, od różnego rodzaju duchów i energii. W naszej medycynie badając człowieka bierze się pod uwagę wszystkie czynniki, które na niego wpływają. Obserwuje się jego twarz, skórę, ręce, słucha się oddechu, bada się mocz, pulsy, obserwuje sposób siedzenia, chód itd. **Podstawą medycyny tybetańskiej jest tradycja sięgająca ponad 2500 lat wstecz. Jej korzenie pochodzą z medycyny ajurwedyjskiej, z tym, że wszelkie przekazy mówią, że wiedzę medyczną przekazał ludziom Sangdzie Menla, czyli Budda Medycyny, którego współczucie dla cierpiących ludzi było tak wielkie, że postanowił pomóc im w zrozumieniu czym jest choroba.** Według nauk tybetańskich wszyscy rodzimy się chorzy, ponieważ tkwią w nas różnego rodzaju emocje. Jeżeli nie dostrzegamy oznak choroby to znaczy, że jest ona w nas uśpiona lub utajona. Budda wyodrębnił kilkadziesiąt tysięcy przyczyn wywołujących choroby. Cała ta wiedza medyczna przekazana została w Czterech Tantrach, z których dowiadujemy się, że czynnikami wywołującymi choroby są warunki, które umożliwiają przyczynom dojrzewanie. Wśród przyczyn chorób wymienia się: bliskie i odległe. Te pierwsze to właśnie zaburzenia wiatru, flegmy i żółci, czyli jakby czynniki fizyczne wynikające z diety, z zaburzeń w otoczeniu itp. Natomiast do odległych zaliczamy nagromadzone w świadomości negatywne emocje. Dla przybliżenia trzeba powiedzieć, że Pierwsza Tantra jest jakby wprowadzeniem do wszystkich dziedzin medycyny tybetańskiej, jest atlasem, przewodnikiem po tej medycynie. Mówi się, że jest to Tantra Korzeni i zawiera ona 6 rozdziałów. Druga Tantra to Tantra Wyjaśnień, w której wyjaśnia się to w jaki sposób powstaje ludzkie ciało, anatomię, znaki zbliżania się śmierci, warunki powstawania chorób, ich charakterystykę i odpowiednie lekarstwa, funkcje wiatru, żółci i flegmy oraz konsekwencje braku między nimi równowagi. Trzecia Tantra, Tantra Metody, podaje sposoby rozpoznawania różnego rodzaju zaburzeń, przyczyny ich powstawania, ich naturę oraz zasady terapii. Jest to jedna z najważniejszych Tantr. W 92 rozdziałach podaje się właściwie wszystkie przyczyny chorób, pokazuje się, w jaki sposób odróżnia się choroby zwykłe od karmicznych, albo spowodowanych przez duchy lub inne negatywne energie. Ostatnia, Czwarta Tantra, omawia metody diagnozowania oraz sposoby wytwarzania lekarstw. Jak więc widać, w medycynie tybetańskiej, podobnie jak we wszystkich medycynach tradycyjnych, największą wagę przywiązuje się do stanu emocji, do tego w jaki sposób człowiek żyje, odnosi się do otoczenia i do świata. Na ile nasza świadomość, natura naszego umysłu rozumie, że miłość, współczucie, szczęście i radość są w nas obecne, że nie trzeba tego wypracowywać, tylko zrozumieć, że to jest. Nasza świadomość musi być wolna od ciągłego przywiązania. Zdrowie jest stanem realizacji na poziomie energetycznym, na poziomie emocjonalnym, a nie na poziomie dostatku materialnego. Między tymi poziomami, owszem, musi istnieć równowaga, ale ona powstanie wtedy, gdy zrozumiemy, że stan rozwoju duchowego, poziomu duchowego możemy odnieść i zrealizować na poziomie fizycznym. Nie może być tak, że w świecie realizacji materialnej np. oszukujemy ludzi, nie dotrzymujemy terminów, spóźniamy się, a na poziomie duchowym praktykujemy medytację i udajemy bardzo uduchowionych ludzi. Dlatego mówi się o tym, że medycyna tradycyjna istnieje tylko i wyłącznie w powiązaniu z religią, z religijnością. Każdy człowiek, który pracuje nad swoim rozwojem duchowym zrozumie ten związek, ponieważ niedociągnięcia na poziomie fizycznym, przy wysokim poziomie rozwoju duchowego, natychmiast manifestują się chorobą. Zdrowie jest więc tym, czym jesteśmy, i żeby móc się zrealizować, musimy uświadomić sobie stan bez śmierci.

Musimy zrozumieć, że **poza naszym ciałem jest jeszcze coś, musimy zrozumieć, że myślenie w kategoriach "ja", "ty", w kategoriach dwoistości wywołuje jedną z wielu "trucizn umysłu", jaką są błędne poglądy.** Z powodu niezrozumienia tego, że wszyscy jesteśmy jednym, że wszyscy jesteśmy połączeni ze sobą, że wszystko co istnieje w tym świecie jest jednością, zaczynamy chorować. Utożsamiamy się bowiem tylko sami ze sobą, ze swoimi poglądami, zaczynamy gromadzić wszystko wokół własnego "ja", nie widząc niczego i nikogo, nie widząc, że wszystko jest jednością. W ten sposób powstaje jedna z przyczyn cierpienia. W buddyzmie, jak wiadomo, wierzymy w to, że wszyscy znajdujemy się w kole ciągłych narodzin i umierania, w samsarze. To ciągłe odradzanie powoduje, że nieustannie cierpimy z powodu odrodzeń, śmierci, przeżywania stanu bardo umierania, a przyczyną tego, że nie możemy się wyzwolić, osiągnąć oświecenia są nasze emocje, nazywane "truciznami umysłu". Niewłaściwe poglądy, czyli brak zrozumienia natury umysłu, niezrozumienie jedności powoduje, że w naszym umyśle nie mamy pełnej jasności. Jeśli nie mamy zdolności odróżniania rzeczywistości od iluzji, nie jesteśmy w stanie właściwie określić różnych rzeczy i stanów, wtedy na planie fizycznym manifestuje się to chorobami jelita cienkiego. Postępująca choroba jelita cienkiego powoduje, że **zaczynamy się coraz bardziej przywiązywać do naszych poglądów, naszych myśli i teorii, następnie zaczynamy coraz bardziej wchodzić w przywiązanie np. do naszego ciała, później do uczuć, koncepcji, aż wreszcie stajemy się jednym wielkim przywiązaniem do wszystkiego i do wszystkich.** Już nie jesteśmy istotami, które mają w sobie naturę Buddy, tylko prawnikami, lekarzami, Polakami, Niemcami, Tybetańczykami, żonami, mężami, córkami, synami itd. I to kolejna przeszkadzająca "trucizna". Od tego już tylko niewielki krok by chorować dalej, bo **zaczynamy mieć olbrzymie lęki wynikające z przywiązania.** Wszystko bowiem do czego się przywiązaliśmy, musimy teraz zatrzymać. Boimy się, że ktoś lub coś nam to zabierze. Zaczynamy się bać o naszą egzystencję i wtedy zaczynają nam chorować nerki i układ moczowo-płciowy. Przestajemy mieć stabilność seksualną, przez co wchodzimy w coraz większe lęki i tracimy siłę życia. Coraz częściej mamy problem z trzymaniem moczu, zaczynamy odczuwać zimne ręce i nogi. Wszystkie nasze lęki o materię i pozycję życiową wzmagają się i za pomocą rozedrganych organów wewnętrznych idą w górę do serca. Zaczynamy mieć drżenie rąk, odczuwamy palpitację serca. Powoduje to, że coraz rzadziej mamy możliwość koncentracji, zaczyna nam się coraz częściej kręcić w głowie, napinamy mięśnie. Przez coraz większe braki energetyczne w nerkach stajemy się coraz bardziej sztywni, a tym samym coraz sztywniejsi na poziomie naszego odczuwania energetycznego i duchowego, co na poziomie emocji zamanifestuje się arogancją. Zaczynamy bowiem ukrywać, że tak naprawdę mamy problemy, że jesteśmy słabi, że doskwierają nam różne trudności. Mamy problemy, ale nikt tak naprawdę nie może się zorientować, że je mamy, więc trzeba **wywołać w sobie pasję robienia różnych rzeczy i jeszcze większą pasję posiadania.** Chcemy wtedy posiadać już nie tylko rzeczy na poziomie materialnym, ale również na poziomie emocjonalnym. Widząc, że jesteśmy słabi, zaczynamy się czuć źle sami

ze sobą i w związku z tym musimy z pasją zatrzymywać przy sobie ludzi, którzy będą nam coś dawali. Stwarzamy przy tym atmosferę, że to my im coś dajemy, że to my jesteśmy im potrzebni, a nie to, że tak naprawdę my bez nich nie żyjemy. Takie nastawienie emocjonalne, ciągła potrzeba zatrzymywania i stwarzania pozorów wywołuje choroby krążenia, a co za tym idzie także bezsenność, czyli utrzymywanie naszego umysłu w stanie ciągłego napięcia, ciągłej pracy w zatrzymywaniu tego co zdobyliśmy. Nasz organizm ubrany jest już w różnego rodzaju emocje i choroby, ale w nas ciągle brakuje refleksji i brniemy dalej. Nie słuchamy tego, co mówi nam nasze serce, nasze nerki, my musimy zdobywać dalej i jeszcze to chronić. W tym momencie wszyscy są naszymi wrogami, **powstaje więc w nas uczucie gniewu i frustracji na wszystko i wszystkich, którzy mogą nam odebrać nasze zdobycze.** Budujemy jeszcze większe iluzje, ponieważ tworzymy wyimaginowanych wrogów, szukamy ich nie tam gdzie trzeba. Tak naprawdę w pewnym momencie w naszym umyśle wszyscy są naszymi wrogami. Już nie widzimy niczego innego - jesteśmy jednym wielkim gniewem i frustracją, a to manifestuje się w naszym ciele na poziomie wątroby i pęcherzyka żółciowego, nadciśnieniem, bólem po obu stronach głowy nad uszami. Na poziomie emocji i stanu naszego zdrowia zabrnęliśmy już bardzo daleko. Codziennie budzimy się coraz bardziej zmęczeni, coraz bardziej obolali. Wszystko tłumaczymy paskudną pogodą i nawet nie dopuszczamy innej myśli. Przyglądamy się innym ludziom i widzimy, że niektórzy żyją trochę inaczej, są radośniejsi, mają mniej problemów, są zdrowsi, kupili sobie nowy samochód, a my co, **mamy coraz mniej i wtedy zaczynamy zazdrościć.** Nie patrzymy już na to, co się dzieje z nami, że jest nam coraz gorzej, tylko zaczynamy budować kolejne emocje, nowe pasje, żeby być lepszym od innych. Skupiamy się i stajemy się bardzo uparci i zaangażowani w tworzenie nowego wizerunku. Wyostrzamy nasz umysł, zawsze jesteśmy gotowi do walki, do podjęcia nowego wyzwania. Nasza wątroba coraz częściej odmawia nam posłuszeństwa, na skórze mamy mnóstwo ropnych wyprysków, ale to nic, po prostu musimy być lepsi. Psychicznie nie wiemy czasami, co się z nami dzieje, bo wpadamy z jednego stanu w drugi - raz depresja, raz euforia. Szamoczemy się po naszej klatce emocjonalnej, kręci nam się w głowie, nikt nie jest w stanie nas zrozumieć, znajomi patrzą na nas z powątpiewaniem, a my uważamy, że to oni nam po prostu zazdroszczą i chcą nami zawładnąć. Nie widzimy, że oni widzą nasze pomieszanie i chcą pomóc. Nie, oni po prostu czyhają na nasze dobra. Jak już zbudowaliśmy w sobie tak "wspaniały świat", **trzeba to z dumą obwieścić światu, wszędzie i wszystkim pokazywać, co osiągnęliśmy.** Każde zwrócenie się w naszą stronę z pytaniem wywołuje w nas poczucie pewności, że jesteśmy wspaniali i wielcy, że wszystko nam się udało. Nasycamy się sobą, robimy się coraz więksi, gdy tymczasem tak naprawdę upadamy.

Trzeba pamiętać także o tym, że wszystkie stany emocjonalne, które przeżywamy, wynikają także z karmy, czyli jeżeli kiedyś, w którymś z wcieleń nie zrozumieliśmy którejś z tych "trucizn umysłu", będziemy ją musieli przepracować teraz, czasami ze zdwojoną siłą. Do różnych stanów emocjonalnych i struktur umysłu często przyczepiają się też duchy, których jest wiele. Duchów w świecie energii jest wiele. Są duchy szkodliwe i pomocne oraz neutralne, są takie, które żyją w górach i takie, które żyją pod ziemią i z poziomu niebios. W medycynie tybetańskiej jest wiele chorób, które wywoływane są przez duchy i przez karmę, ale wymaga to dobrej znajomości nie tylko medycyny tradycyjnej, ale także trzeba samemu być na odpowiednim poziomie rozwoju duchowego. Trzeba pracować nad sobą. Pamiętać cały czas o tym, że wszystko jest energią, że jesteśmy jednością z wszystkim i przetwarzać "trucizny umysłu" na pozytywne emocje, czyli rozwijać w sobie współczucie oraz miłość.

Pomocne Linki:

http://www.pttmc.org/artykuly.html

http://www.kalmus.com.pl/index.php?m=9

http://www.logonia.org/archiwalia/kp.htm

http://chinmed.com/

http://neijia.net/neijia.html

http://mahajana.net/node/14